Kriegsausgabe

1

Abschnitt 1

für Schüler № 2/Bn. 926

Poehlmann's
Geistes-Schulung
und -Pflege

umfassend

Poehlmann's

Gesundheits- u. Beobachtungslehre
Sinnesübung und Denklehre
Phantasiebildung
Gedächtnis- u. Konzentrationslehre
Willensstärkung
Redekunst

Diese Hefte dienen als Leitfaden für den persönlichen Unterricht. Sie selbst und ihr Inhalt sind ohne schriftliche Einwilligung des Verfassers nicht übertragbar.

By

Poehlmann's

Geistes-Schulung

und -Pflege

umfassend

Poehlmann's

Gesundheits- und Beobachtungslehre
Sinnesübung und Denklehre
Phantasiebildung
Gedächtnis- und Konzentrationslehre
Willensstärkung
Redekunst

ERSTER ABSCHNITT

Diese Hefte dienen als Leitfaden für den persönlichen Unterricht. Sie selbst und ihr Inhalt sind ohne schriftliche Einwilligung des Verfassers nicht übertragbar

CHRISTOF LUDWIG POEHLMANN
MÜNCHEN ∴ AMALIENSTRASSE 3

Inhaltsverzeichnis
des
I. Abschnittes.

Entwicklung der Welt

Leben ist Arbeit und Arbeit ist Leben. Leben ist Bewegung. Alles, was sich nicht aus sich selbst bewegt, nennen wir tot. Ein Stein hat keine Bewegung aus sich selbst, wir sagen: er ist tot. Eine Pflanze wächst — Wachsen ist Bewegung, wir sagen von einer Pflanze, daß sie lebt. Leben bedingt also Bewegung. Jede Bewegung ist aber in gewissem Sinne Arbeit, deshalb ist Leben Arbeit und jeder, der lebt, ein Arbeiter. Das Grundgesetz der Welt ist die Entwicklung. Die Natur ist in fortwährender Entwicklung begriffen, nirgends steht sie stille. Es mag uns scheinen, daß manche Dinge unveränderlich sind und keine Entwicklung zeigen; aber das ist eben nur scheinbar. Sie mögen Tausende, ja Millionen von Jahren zu ihrer Entwicklung brauchen, aber das Streben nach dieser Entwicklung ist allzeit da. In vielen Fällen wartet ein Ding nur auf die Bedingungen, unter denen es sich entwickeln kann. Eisen mag jahrelang unverändert daliegen; kommt es in Berührung mit Wasser, sofort fängt es an sich zu entwickeln und Rost zu bilden. Nun mag die Rostbildung in vielen Fällen für uns unangenehm sein, in anderen ist sie aber nützlich. Auch sagt die Tatsache, daß eine Form der Entwicklung uns augenblicklich unbequem ist, noch lange nicht, daß die Möglichkeit dieser Entwicklung dem großen Ziele der Natur nicht förderlich ist.

Mensch als Mitarbeiter

Und hier kommt die erhabene Aufgabe des Menschen auf Erden: mitzuarbeiten an dem großen Werke der Natur, an der größtmöglichen Entwicklung und Vollkommenheit der Welt und den Dingen, welche auf die Bedingungen ihrer Entwicklung warten, diese Bedingungen zu bieten. Jeder Mensch, der sich dieser seiner Aufgabe zu entziehen sucht, setzt sich in Wider-

spruch zu dem ewigen Gesetze und muß seiner Strafe verfallen. Jedem, der sein Talent vergräbt und nicht damit arbeitet, soll auch das, was er hat, noch genommen werden! Also soll jeder, der lebt, ein Arbeiter sein! Nun kann freilich nicht jeder in gleichem Maße an der Entwicklung der Welt mitarbeiten, aber jeder in seinem Wirkungskreis und wäre dieser, nach landläufigen Begriffen, noch so bescheiden. Bescheiden bedeutet beileibe nicht überflüssig. In vielen Fällen ist ein bescheidenes Amt doch außerordentlich notwendig und verantwortungsvoll und wir müssen die Männer und Frauen achten und ihnen dankbar sein, die solch ein Amt gewissenhaft versehen; man denke z. B. nur an die Weichensteller auf der Eisenbahn. Es kann also nicht im Sinne des großen Naturgesetzes liegen, daß jeder Mensch darnach streben soll ein großer Entdecker oder Erfinder zu werden, wohl aber erwächst ihm die Pflicht, alle seine Kräfte und Fähigkeiten, die körperlichen sowohl als besonders auch die geistigen, in harmonischer Weise nach bester Möglichkeit zu entwickeln und auszubilden, so daß er einen seinen Fähigkeiten entsprechenden Platz einnehmen und voll ausfüllen kann.

Belohnung Und da zeigt sich die ewige Weisheit, indem jeder, der diese Pflicht erfüllt, in entsprechendem Maße mit irdischen Gütern belohnt wird.

Das rechtliche Streben nach Geld und Gut ist also in keiner Weise tadelns-, sondern lobenswert, weil jeder, der in rechtlicher Weise Geld und Gut zu erwerben sucht, notwendigerweise an der Weltentwicklung mitarbeitet. Die Arbeit ist also etwas Hohes, weil jeder Arbeiter bis zu einem gewissen Grade ein Mitarbeiter des Schöpfers wird; sie ist etwas Nützliches, weil sie guten Lohn bringt. Jeder, der lernt die Arbeit im rechten Lichte zu sehen, wird die Arbeit lieben.

Unsere Pflicht Unsere Pflicht ist also eine zwiefache: Alles

zu vermeiden, was unsere Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, und alles zu tun, was unsere Leistungsfähigkeit erhöht, und ein herrlicher Lohn wird unser sein. Den besten Weg hierzu zu zeigen ist der Zweck dieser Anleitung.

Der Mensch besteht aus Körper und Geist. Körper und Geist bestehen nicht nebeneinander, sondern sind aufs innigste miteinander verbunden und voneinander abhängig. Die vollkommene Ausbildung des Körpers setzt einen gesunden und erkenntnisreichen Geist voraus, der diese Ausbildung leitet, und die vollkommene Ausbildung des Geistes setzt einen gesunden und wohlgeschulten Körper voraus, der dem Geiste ein angespanntes, durchdringendes und ausdauerndes Arbeiten ermöglicht. Geist und Körper sind aber nicht nur Vorbedingungen füreinander, sondern können auch direkt einen großen Einfluß aufeinander ausüben, weshalb es wiederum verfehlt wäre, über der Ausbildung des einen die Ausbildung des anderen zu vernachlässigen, es muß im Gegenteil die gleichmäßige Ausbildung beider gefordert werden.

Nun haben kränkliche Personen schon manchmal an mich geschrieben: „Da ein gesunder Körper Grundbedingung für die Ausbildung des Geistes ist, so ist Ihre Lehre nutzlos für mich, denn ich bin seit Jahren kränklich.“ So liegt der Fall nun nicht. Denn auch bei kränklichem Körper kann man den Geist weiter ausbilden, so daß Geld, Zeit und Mühe, welche man darauf verwendet, sich reichlich verlohnen. Was ein Geist trotz kränklichen Körpers zu leisten vermag, das können wir an vielen Beispielen sehen, ich erwähne hier nur Schiller. Ja bei kränklichem Körper ist die Ausbildung *einer* Geisteskraft, nämlich des Willens, von der allergrößten Bedeutung. Ein starker Wille kann den Fortschritt der Erkrankung hemmen und manch weiteres Lebensjahr sichern. Jeder Arzt weiß, daß in der Krisis der Wille des Kranken, gesund zu

werden, einen großen Anteil an der Rettung und Gesundung des Kranken hat. Hat der Kränkliche einen starken Willen, so wird er streng die Lebensweise durchführen, die ihm Gesundung verspricht, und wir wissen, daß mancher Schwächling in der Jugend durch vernünftige Körperpflege und Lebensweise zu einem gesunden und kräftigen Menschen geworden ist. Niemand — sei er körperlich oder geistig nicht auf der Höhe — hat also Anlaß zu verzweifeln oder sich teilnahmslos in ein vermeintliches Schicksal zu ergeben. Wer sich wohlgemut einer vernünftigen Führung anvertraut und ihr folgt, der wird tausendfache Früchte ernten.

Es wird deshalb Aufgabe dieser Lehre sein, jene Anleitungen zu bieten, welche Körper und Geist gleichmäßig ausbilden, und diese Anleitungen auf die einzelnen Abschnitte derart zu verteilen, daß der Weg, der zur Vollkommenheit führt, nicht zu beschwerlich ist, sondern freudig und guten Mutes von uns durchschritten wird.

Es werden über die Hauptkräfte des Geistes: Beobachtung, Denken, Phantasie, Wille, Gedächtnis sowie die Gesundheitslehre Abhandlungen mit allgemeinen Ausführungen und beherzigenswerten Winken geboten, von denen einzelne wegen ihrer Länge auf mehrere Abschnitte verteilt sind. Von den besonderen Übungen, welche sich diesen Abhandlungen eigentlich anschließen sollten, müssen aus praktischen Rücksichten einige ganz einfache schon in diesem ersten Abschnitt vorweg eingeschaltet werden.

Notwendig für den Erfolg sind der gute Wille und die Ausdauer des Schülers. Das Lesen einer Theorie allein, ohne darnach zu üben, kann keine Geisteskraft entwickeln oder stärken. Nur wer nach meinen Anleitungen gewissenhaft übt, wird Erfolg haben, und zwar wird die Größe des Erfolges genau im Verhältnis stehen zu dem Grade der Ausdauer, womit Sie die Übungen gemacht haben. Üben Sie täglich, ohne einen Tag zu ver-

säumen, und wenn es nur eine Viertelstunde wäre, und diese kann auch der vielbeschäftigtste Mann bei gutem Willen herausschinden. Der Erfolg wird Sie reichlich dafür belohnen.

Gesundheitslehre.

Gesundheit ist die Grundlage des Glücks. Ohne Gesundheit kann es kein volles Glück geben. Was nützen dem Milliardär die Milliarden, wenn er siech und krank ist und sich bei jedem Bissen fragen muß, ob er ihn nehmen darf oder ob er ihm fürchterliche Magenbeschwerden verursachen wird! Noch wichtiger aber ist die Gesundheit für den erwerbenden Menschen, denn meist ist sie sein einziges Kapital, und mit ihrem Niedergang hört sein Einkommen auf und Sorge und bittere Not kehren bei ihm ein. Um wieviel leichter bekommt jedes, sei es Dienstmädchen, Verkäufer, Buchhalter, landwirtschaftlicher Arbeiter, Direktor oder der Angehörige irgendeines anderen Standes eine Stellung, wenn er frisch und gesund aussieht, weil man in seine Leistungsfähigkeit von vornherein mehr Zutrauen hat als zu dem siechen und leidenden Menschen, bei dem man fürchten muß, daß er bald das Krankenhaus aufsuchen muß und somit ein Ersatz für ihn notwendig wird.

Wer sich vollends ein hohes Ziel gesteckt hat, bedarf der Gesundheit, um sich alle nötigen Kenntnisse anzueignen und sich in angestrengter Tätigkeit zu seinem hohen Ziele durchzuringen. Der Gesunde kann mehr und besser arbeiten, kann mehr und bis zu einem viel höheren Alter verdienen. Er kann mehr und rascher verdienen, sich früher zur Ruhe setzen und dann tatsächlich sein Leben noch genießen.

Verbrechen gegen Gesundheit

Es ist deshalb ein Verbrechen an sich selbst, seiner Familie und seiner Umgebung, der man schließlich zur Last fällt, wenn man durch unvernünftige Lebensweise und Ausschweifungen seine Gesundheit untergräbt. Da glaubt mancher

junge Mann, er müsse kameradschaftlich sein und überall mittun, es sei ein Zeichen besonderer Männlichkeit, wenn er sich trinkfest zeige oder in der Liebe stark ins Zeug gehe. Im Gegenteil, es zeigt nur von Unvernunft und Willensschwäche; wer nachäfft, zeigt nur, daß er noch nicht gelernt hat, selbständig zu denken, daß er für das Leben noch völlig unreif ist und wäre er 60 Jahre alt. Es zeugt von viel mehr Mut und Willensstärke, auch im Genießen mäßig zu sein, ganz abgesehen davon, daß der Genuß durch Mäßigkeit erhöht wird.

Unmäßigkeit stumpft ab, und was uns früher ein großes Vergnügen, eine große Freude war, verliert diesen Reiz, sobald es alltäglich wird. Darin liegt eine ausgleichende Gerechtigkeit zwischen Armut und Reichtum, daß der Reiche niemals jene große Freude empfinden kann wie der Arme. Mit welchem Verlangen sehnt sich der Arme nach diesem und jenem, und welche Seligkeit, wenn er es endlich erwerben konnte oder gar als Geschenk erhält! — Nicht alles auf einmal genießen, sondern immer einen Genuß aufsparen, darin liegt eine große Lebensweisheit und Sie werden Ihr Leben lang immer wieder glückliche Stunden finden!

Nun gibt es auch viele schwächliche junge Leute, welche infolge von Armut in ihrer Jugend sehr mangelhaft ernährt wurden und unter sehr unhygienischen Bedingungen aufgewachsen sind; es gibt andere, die für die Torheiten ihrer Voreltern büßen müssen. Aber wer den in diesen Heften gegebenen Anweisungen folgt, wird mehr und mehr gesunden und seinen Körper kräftigen und widerstandsfähig gegen Krankheiten machen.

Krankheiten

Krankheiten. Die Krankheiten, denen der Körper ausgesetzt ist, sind entweder Verletzungen an Fleisch, Knochen oder inneren Organen, oder sie dringen in Form von Bakterien ein, oder entstehen im Körper selbst durch die Gifte, die sich darin bilden, vornehmlich die Harn-

säure. — Verletzungen heilen bald, wenn das Blut gesund ist; Bakterien können in einem wirklich gesunden Körper meist nicht viel Schaden anrichten, weil sie dort keine zusagende Nahrung finden; diese finden sie nur in einem geschwächten Körper. Der Bildung von Harnsäure wird durch richtig gewählte Nahrung vorgebeugt; durch Obst, besonders Äpfel mit der Schale oder Schafgarbentee wird sie ausgeschieden. Körperliche Gesundheit dürfen wir also, auch wenn wir nur geistig Großes leisten wollen, unter keinen Umständen vernachlässigen.

Das Blut muß durch und durch gesund sein und so auch sein Kreislauf. Von seiner besseren oder minderwertigen Beschaffenheit hängt die Gesundheit jedes einzelnen Körperteiles, besonders auch der Nerven ab. Jeder Teil unseres Körpers: Knochen, Fleisch, Nerven, Blut usw., ist fortwährend in der Umbildung bzw. Neubildung begriffen, d. h. alte verbrauchte Teilchen werden ausgeschieden, und an ihre Stelle tritt eine Neubildung aus frischen Säften, die vom Blut zugeführt werden, während es die ausgeschiedenen abführt. Je gesünder also das Blut in seinen Bestandteilen ist, desto gesünder werden die Neubildungen aller Körperteile und besonders auch jener zarten Organe, des menschlichen Hirnes und der Nerven. Blut

Und wie wird gesundes Blut gebildet? Dazu ist vor allem gesunde, kräftige Nahrung nötig. Und worin besteht diese? Die einen werden sagen: bestes Ochsenfleisch, die Vegetarianer dagegen: nur Pflanzenkost. Und wer hat recht? So einfach läßt sich diese Frage nicht erledigen, weil eine Menge Begleitumstände hier mitsprechen. Ich meine, daß das natürliche Verlangen uns auch Wegweiser ist, wenigstens zum Teil. Bei demselben Menschen, dem im kalten, feuchten Klima nach einem Gläschen Schnaps oder Grog gelüstet, wird solch Verlangen in südlichen Ländern sich nicht einstellen. Und so ist es

auch mit Fleisch- und Pflanzenkost. Im Norden ist im allgemeinen mehr Bedarf nach Fleischkost, im Süden mehr nach Pflanzenkost. Ich sage im allgemeinen, denn die individuelle Veranlagung ist sehr verschieden, und jeder muß, in engeren Grenzen, für sich selbst entscheiden, was ihm zuträglicher ist, nach welcher Kost er sich am behaglichsten fühlt. Auch die Beschäftigung, ob angestrengt körperlich oder geistig, oder mehr mechanisch, ob sitzend oder mit viel Bewegung in freier Luft, spielt mit. In deutschen Landen ist im allgemeinen eine kräftige Fleischkost wohl angebracht. Leider wird in manchen Gegenden zu viel Kalbfleisch genossen, das wohl die Nachteile der Fleischkost, aber nur wenige ihrer Vorteile bietet. Gutes Ochsenfleisch kräftigt viel mehr, ist sättigender und deshalb auch nicht teurer. Zum Fleisch soll auch reichlich Gemüse genossen werden, besonders bei sitzender Lebensweise. Milch und Eier sollen auch ein gut Teil unserer Nahrung ausmachen, vornehmlich aber *frisches Obst.* Letzteres ist so außerordentlich wichtig, daß der Staat der Beschaffung billigen Obstes besonders auch in den Großstädten sein Augenmerk zuwenden sollte. Die Fruchtsäuren frischen Obstes dienen dem Körper in mehrfacher Hinsicht. Obst löscht teilweise auch den Durst, ersetzt also auch alkoholische Getränke, Kaffee und Tee.

Obst:

In den letzten Jahren hat sich ein gewaltiger Sturm gegen den Alkohol entfesselt. Die Folge ist, daß mehr Tee und Kaffee getrunken wird und man so den Teufel durch Beelzebub austreibt, denn Teeïn und Coffeïn sind mindestens ebenso gefährliche Gifte wie Alkohol. Man braucht kein fanatischer Gegner des Alkohols zu sein, um nicht doch den Bestrebungen zur möglichsten Eindämmung des Alkoholgenusses freundlich gegenüberzustehen, denn er ist an vielem Unheil mit schuld. Dr. Maudsley sagt in seinem Werke “Body and Mind”: Idiotentum

ist in der Tat ein fabrizierter Artikel; und obgleich wir nicht immer sagen können, wie er fabriziert wird, so sind doch seine wichtigsten Ursachen bekannt und innerhalb unserer Kontrolle. Dr. Howe fand, daß von 300 Idioten in Massachusetts 145 unmäßige Eltern hatten. Ebenso ist es mit dem Wahnsinn. Man schätzt, daß mehr als die Hälfte der Geisteskranken infolge von Trunksucht und Ausschweifungen in diesen traurigen Zustand geraten sind. Mit Schimpfen allein gegen den Alkohol kommt man aber nicht sehr weit. Man muß Ersatz schaffen. Man beschaffe dem Volke gutes billiges Obst und gewöhne es allmählich an reichlichen Obstgenuß, dann mindert sich der Alkoholgenuß von selbst.

Man esse nicht mehr oder minder den ganzen Tag hindurch, so daß die Verdauungsorgane gar nicht mehr zur Erholung kommen, sondern halte sich an bestimmte regelrechte Mahlzeiten. Für den gesunden, ausgewachsenen Menschen genügen drei im Tage. Das Verlangen nach den sogenannten Jausen dazwischen rührt nur daher, weil bei den Hauptmahlzeiten nicht kräftig gegessen wird. Durch das Jausen wird aber der Lebensunterhalt nicht billiger, als wenn man für die beiden Hauptmahlzeiten kräftige Kost besorgt. Mit der guten Nahrung allein ist es aber noch nicht getan, wichtig ist auch, wie sie verarbeitet wird, d. h. wie man ißt und verdaut. Man soll nicht zu rasch essen, sondern jeden Bissen ordentlich kauen, um so den Verdauungsorganen ordentlich vorzuarbeiten. Keinesfalls darf man während oder unmittelbar nach dem Essen Zeitungen oder Bücher lesen oder über tiefsinnige Probleme nachdenken. Auch soll man für mindestens eine halbe Stunde nach den beiden Hauptmahlzeiten der Ruhe pflegen. Zur Zeit der Verdauung bedürfen die Verdauungsorgane eines größeren Blutzuflusses. Wird nun zu dieser Zeit durch geistige oder körperliche

Mahlzeiten

Anstrengung das Blut abgezogen, so ist die Verdauung nur mangelhaft und die dem Blute neu zugeführten Säfte sind minderwertig. Man esse vielmehr bewußt, indem man dem Geschmack der Speisen, dem Essen selbst seine Gedanken zuwendet (mehr darüber bei der Ausbildung des Geschmacks); durch Ruhe und gute Verdauung werden dann dem Blute nur gute Säfte zugeführt. Hierzu gehört allerdings noch ein weiteres, nämlich durch die Atmung reichlich zugeführter Sauerstoff.

(Fortsetzung im 2. Abschnitt.)

Der Zweck der Körperübungen ist, das kann gar nicht genug betont werden, *alle Teile des Körpers, besonders auch die inneren Organe,* Lunge, Leber, Herz und Nieren, *gleichmäßig zu entwickeln, zu stärken* bezw. geschmeidig zu machen *und den Kreislauf des Blutes zu fördern.* Die Auswahl der Übungen ist nach diesen Gesichtspunkten getroffen. Wir wollen keine Variétéathleten heranbilden, die vielleicht ungeheuer entwickelte Armmuskeln, dagegen eine schwache Brust haben. Die übermäßige Entwicklung eines Körperteiles kann nur auf Kosten der anderen und der geistigen Leistungsfähigkeit geschehen, weshalb Athleten, die einen Körperteil ganz besonders entwickelt haben, auch kein hohes Alter erreichen.

Morgens, wenn Sie aufstehen, öffnen Sie das Fenster weit, falls es nicht schon über Nacht weit offen stand, und machen nur die mit Stern bezeichneten Übungen, damit Sie nicht durch körperliche Ermüdung die geistige Arbeit von vornherein beeinträchtigen, dann waschen Sie den ganzen Körper rasch kalt ab, was auch sehr günstig auf die Nerven wirkt, reiben ihn trocken und kleiden sich dann an. Abends vor dem Schlafengehen (die letzte Mahlzeit soll mindestens $2^1/_2$ Stunden vorher sein), machen Sie, nachdem Sie sich möglichst entkleidet haben,

bei offenem Fenster sämtliche der nachstehenden Übungen, waschen dann den Körper kalt ab, um alle Ausscheidungen, besonders jene durch Schweiß, von der Haut zu entfernen, oder Sie nehmen ein Bad und legen sich dann zu Bett.

Um mit möglichst wenig Zeitaufwand eine möglichst allseitige Körperübung zu erzielen, habe ich aus den vielen Übungen, die man an deutschen Turnschulen macht, die nachstehenden herausgegriffen.

Körperübungen.

Stellen Sie sich stramm hin, Schultern zurück, Brust heraus, Fersen geschlossen, Fußspitzen nach außen und machen Sie folgende Übungen, wenn möglich im Freien oder doch bei offenem Fenster:

1. Strecken Sie die Arme seitwärts aus und drehen Sie dieselben 6 mal, so daß bald der Rücken der Hand bald die innere Handfläche nach oben sieht.
2. Strecken Sie die Hände und Finger aus und bewegen Sie die Finger rasch in verschiedenen Richtungen, um sie gelenkig zu machen.
3. * Ballen Sie die Hände zu Fäusten, legen Sie diese in Schulterhöhe an die Brust und stoßen Sie 6 mal aufwärts und zurück.
4. Schwingen Sie den rechten Arm ausgestreckt 3 mal im Kreise herum, dann den linken 3 mal, dann beide zusammen 3 mal.
5. * Strecken Sie die Arme nach vorne, so daß die Knöchel sich berühren, schwingen Sie dieselben dann 6 mal seitwärts möglichst weit zurück (um die Brust auszudehnen) und wieder zurück.

   Ruhen Sie jetzt eine halbe Minute in gelassener Stellung, atmen Sie dann 3 mal tief ein und aus, ruhen Sie dann noch eine Minute.
6. * Werfen Sie das rechte Bein gestreckt 3 mal seitwärts, dann das linke 3 mal, kreisen Sie dann jedes 3 mal.

7. Fassen Sie die Hüften mit den Händen, heben Sie das linke Knie 3 mal möglichst hoch, dann stoßen Sie es nach vorne und zurück, ebenso das rechte.
8. Hände in die Hüften, stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, senken Sie sich jetzt möglichst tief in die Kniebeuge, die Knie nach außen gerichtet und Fersen geschlossen, und erheben Sie sich wieder. Machen Sie diese Übung 6 mal.
9. Stellen Sie sich mit gespreizten Beinen hin, nehmen Sie beide Arme hoch, daß die Hände sich berühren, und schwingen Sie dieselben vornüber möglichst tief, als ob Sie zwischen den Beinen durchspalten wollten; 6 mal.

   Ruhen Sie jetzt eine halbe Minute, atmen Sie dreimal tief ein und aus; ruhen Sie noch eine Minute.

(Fortsetzung der Gesundheitslehre und Körperübungen im nächsten Abschnitt.)

Vom Beobachten.

Was ist Beobachtung? Beobachten ist soviel als unsere Sinne auf einen Gegenstand (in des Wortes weitester Bedeutung) oder unseren Geist auf Gedanken richten, um neue Merkmale zu finden oder gefundene zu bestätigen oder genauer abzugrenzen. Will man erfolgreich sein, so muß man systematisch nach einem gewissen Plan vorgehen, denn einfach ist fruchtbares Beobachten nicht. Das sehen wir aus folgendem Beispiele. Eines Tages stellte sich ein junger Mann im Versuchszimmer von Agassiz als neuer Schüler vor. Agassiz nahm einen Fisch aus einem Alkoholbehälter und sagte dem Schüler, er solle sich den Fisch genau ansehen. Er wolle ihn allein lassen, bei der Rückkehr solle er ihm dann sagen, was er an dem Fisch alles gesehen habe. Nach ungefähr zehn Minuten kehrte Agassiz zurück, und der Student wollte ihm das

Ergebnis seiner Beobachtung mitteilen. Der Professor aber ließ ihn nicht zu Worte kommen, sondern sagte ihm, wenn er den Fisch einmal mehrere Stunden lang sich angesehen hätte, dann würde er ihn anhören. Als er ihn nach Ablauf dieser Zeit dann wirklich angehört hatte, sagte er nur: „Sie haben ihn noch nicht sehr genau angesehen; beobachten Sie noch weiter." Drei Tage lang mußte der Student versuchen, immer wieder Neues an dem Fisch zu entdecken, aber nach vielen Jahren noch erklärte er, das sei die bedeutendste Lektion gewesen, welche er je in der Zoologie erhalten habe, denn sie hätte sein ganzes Studium umgestaltet.

Einfach ist das Beobachten also nicht, wohl aber außerordentlich lehrreich, und was man auf diese Art sich erarbeitet hat, das entschwindet auch dem Gedächtnis nimmermehr. Wir müssen eigentlich zwischen den verschiedenen Arten des Beobachtens unterscheiden. Hier hatten wir eben einen Fall des willkürlichen, forschenden Beobachtens: denn hier faßte der Student, wenn auch auf Anregung, so doch willkürlich den Vorsatz, zu beobachten, zu forschen, und setzte den Vorsatz auch sogleich ins Werk. Eine Unterabteilung hiervon ist das willkürliche, aber erwartend forschende Beobachten, wenn wir z. B. eine fremde Stadt besuchen, um ihre Schönheiten, Schattenseiten, Eigentümlichkeiten zu sehen, und wir nun unsere Straßenwanderung beginnen in der Erwartung, was nun alles unsere Beobachtung anziehen und zur Forschung einladen wird. Ganz verschieden davon ist die unwillkürliche Beobachtung. Hört die Uhr auf einmal zu ticken auf, so zieht das auch unsere Beobachtung an, aber ohne Zutun unsererseits; in den meisten Fällen ist diese Beobachtung jedoch mit keinem Forschen verbunden, weil wir wissen, daß die Uhr eben aufziehen braucht. Sitzen wir dagegen im Zimmer und hören auf der Straße plötzlich einen Revolverschuß oder im nächsten Zimmer

ein ungewohntes Geräusch, so zieht das auch unwillkürlich unsere Beobachtung an, aber sie wird gewöhnlich gleich mit Forschen verbunden, indem wir aufstehen und nachsehen, was los ist. Dies möchte ich das unwillkürliche forschende Beobachten nennen.

Von praktischem Werte für unsere Weiterbildung, für Lernen und Berufstätigkeit sind gewöhnlich nur das willkürliche forschende Beobachten und das willkürliche erwartend forschende Beobachten. In beiden kann man es durch entsprechende Übungen der Sinne sehr weit bringen, so daß wir schließlich alles schärfer beobachten, ohne daß wir im einzelnen Falle einen besonderen Vorsatz dazu gefaßt hätten. Wenn die Beobachtung der Leute besser ausgebildet wäre, dann gäbe es auch bei Gericht nicht so widersprechende Zeugenaussagen und wunderliche Urteile. Ich weiß einen Fall, in welchem ein Kollegium von fünf Berufsrichtern ein Urteil fällte auf Grund einer Aussage, welche allerdings unter Eid abgegeben wurde, die aber dem gesunden Menschenverstand und der täglichen Erfahrung direkt ins Gesicht schlug. Nicht einer von den fünf Richtern hatte soviel Beobachtungsgabe, daß er sich sagte: Was der Zeuge da schwört, ist ja gar nicht möglich. Wenn der Staat für jede falsche Zeugenaussage vor Gericht zehn Mark bekäme, könnte er in wenigen Jahren die ganze Milliardenschuld des Deutschen Reiches tilgen. Ich will natürlich nicht sagen, daß alle diese Zeugenaussagen wissentlich falsch sind, wenn auch viele Leute mehr sagen, als sie verantworten können. Sagen wir, es handle sich um den Tatort eines Unfalles, der nahe bei einem Baume sei. Ein Zeuge sagt, der Unfall hat sich bei der Ulme zugetragen, der zweite: bei der Erle, der dritte: bei der Buche. Wenn der Richter nun jeden einzeln vornähme und ihn fragen würde, woran er denn erkenne, daß ein Baum eine Ulme, Erle oder Buche sei,

Zeugen vor Gericht

so würde ihm einer vielleicht die Antwort ganz schuldig bleiben, weil er die Merkmale nicht kennt. Er hätte deswegen nur schwören dürfen, daß der Unfall bei einem Baum war, aber nicht, daß er bei einer Buche war. Der zweite wird vielleicht sagen: Buche war es keine, weil der Baum keinen glatten, hellgrauen Stamm hat, Erle konnte es nicht sein, weil ihre Blätter vorne keine Spitze haben, sondern herzförmig eingebogen sind. Der Baum aber hat spitzige Blätter wie die Ulme, deshalb war es eine Ulme. Der dritte wird vielleicht sagen: Nur die Schwarzerlen haben herzförmig eingebogene Blätter, nicht aber die Weiß- und Grünerlen. Deren Blätter ähneln den Blättern der Ulme, aber sie sind kleiner und haben eine andere Äderung. Und dieser Mann hätte von den dreien allein das Recht, bei seiner eidlichen Aussage den Baum mit Namen zu nennen.

Wie das Kind beobachtet

Das Beobachten ist eine hochwichtige Geistestätigkeit, denn sie beschafft uns in erster Linie den gesamten Stoff für unser Geistesleben. Bekanntlich kommt das Kind ohne Kenntnisse zur Welt, und die ersten Eindrücke, die ersten Kenntnisse gewinnt es durch Beobachtung. Experimente haben ergeben, daß das Kind in der vierten Woche seines Lebens die ersten Anzeichen von Aufmerksamkeit und Beobachtung zeigt, und zwar dadurch, daß seine Augen einem starken sichtlichen Reize folgen, mit zwei Monaten tritt derselbe Fall beim Gehör ein. Im fünften Monat erkennt es die Mutter und andere Personen, welche sich viel mit ihm beschäftigen. Aber die Unterscheidung ist da noch sehr mangelhaft, denn es verwechselt oftmals seinen Vater mit anderen Männern, ein Zeichen, daß seine Unterscheidung sich in diesem Alter nur auf große Umrisse wie Hose und Frauenrock beschränkt. Damit beginnt auch seine Unterscheidung zwischen Lebewesen und toten Gegenständen, auch Tieren von Menschen, die Katze und

den Hund vom Vogel im Käfig. Nun lernt es auch die Bezeichnungen für Wesen und Gegenstände. Erst viel später wird es Arten von Hunden und Vögeln unterscheiden, wird es lernen, daß sein treuer Wächter und Spielgefährte z. B. ein Pudel ist.

Ist man nun unvorsichtig gewesen und hat man ihm den Pudel von Anfang an als Pudel und nicht als Hund vorgestellt, so wird es anfänglich alle Hunde, gleichgültig, welcher Rasse sie angehören, mit Pudel benennen. Es muß dann erst wieder verlernen, daß alle Hunde Pudel heißen, und neu lernen, daß diese Tiergattung Hund heißt und Pudel nur diejenigen Hunde, welche gewisse Merkmale besitzen, die den anderen Hunden nicht zukommen. Das sollte von Eltern und ersten Erziehern von Kindern berücksichtigt werden, daß man den Kindern zuerst nur die großen Gattungsnamen beibringt und erst allmählich die Namen der Arten und Unterabteilungen, indem man ihre Aufmerksamkeit auf die Unterscheidungsmerkmale der einzelnen Arten lenkt und es ihnen nicht selbst überläßt, die Merkmale zu finden, nach welchen die einen Hunde Pudel, andere Dackel und wieder andere Foxterrier benannt werden. Hierzu ist der Geist des Kindes in diesem Alter noch nicht reif genug.

Beobachtg. liefert Stoff

Wir sehen also, daß das Beobachten diejenige Geistestätigkeit ist, welche uns den Stoff für unser Denken, unsere Phantasie, unser Fühlen, Wollen und Handeln liefert. Je genauer und schärfer, je mehr wir beobachten, desto reichhaltiger ist das Material, mit dem unser Geist arbeiten kann. Wer aber Großes leisten will, für den kann das Material, wenigstens in seinem eigenen Fache, gar nicht zu reichhaltig sein, so daß sich seinem Denken und seiner Phantasie tunlichst viele Möglichkeiten bieten, durch eigenartige Verbindungen neue Gedanken und Formen zu schaffen, der Welt etwas Neues zu schenken.

Aber nutzbringendes Beobachten will gelernt sein. Wie viele Menschen schauen planlos umher oder schauen irgendeinen Gegenstand an, ohne viel an ihm zu sehen. Wie oft schon haben Sie den Ihrer Wohnung nächstliegenden Kirchturm gesehen, zeichnen Sie ihn jetzt aus dem Gedächtnis auf ein Stück Papier so gut Sie können, und vergleichen Sie morgen Ihre Zeichnung mit dem Original! Oder machen Sie dasselbe mit dem Eingangstor Ihres Hauses. Es werden wenige sein, die nicht finden werden, daß sie eine ganze Menge von Einzelheiten nicht beachtet hatten. Wer andere zum Beobachten anleitet, der soll ihnen nicht zeigen, was alles an dem Gegenstand ist und welche Eigenschaften er hat, sondern soll durch entsprechendes, geschicktes Fragestellen die anderen veranlassen, das Beachtenswerte alles selbst zu finden. Dadurch lernen sie besser, worauf es beim Beobachten ankommt, und ringen sich schneller zu geistiger Selbständigkeit durch.

Ich werde in mehreren Abschnitten Übungen angeben, mittels welcher die Auffassungsgabe besonders des Gesichts und Gehörs, die für uns sowohl im täglichen Leben als auch beim Studium die nützlichsten sind, allmählich bis zum höchsten Grade entwickelt wird, indem ich mit leichten Übungen anfange und die Anforderungen nur langsam steigere. Die meisten Leute begehen den Fehler, daß sie mit zu Schwierigem beginnen, entmutigt werden, und dann die Sache ganz aufgeben. Es geht nichts über einen kleinen, unscheinbaren Anfang.

1. Gesichtsübung.

Betrachten Sie Ihre Stiefel genau, die Breite im Verhältnis zur Länge, die Krümmung des äußeren und inneren Sohlenrandes, die Gestalt und Verzierung der Zehenkappe, Zahl und Abstand der Ringe, Haken oder Knöpfe, Farbe des

Leders, Breite und Material der Litze usw. Das nächste Mal, wenn Sie in der Trambahn oder sonstwo jemand gegenübersitzen, betrachten Sie seine Stiefel, und vielleicht glauben Sie schon, sie wären genau so wie die Ihrigen, wenn Sie plötzlich bemerken, daß sie an den Seiten Nähte haben, während die Ihrigen nur rückwärts eine Naht haben.

2. Gesichtsübung.

Nehmen Sie 5 Stücke Papier oder Kartons von gleicher Größe, Farbe und Qualität; machen Sie 6 dicke Striche auf das erste, 7 auf das zweite, 8 auf das dritte, 9 auf das vierte und 10 Striche auf das fünfte Stück Papier; die Striche müssen alle von gleicher Länge und Dicke sein und im gleichen Abstand voneinander stehen. Dann drehen Sie die Blätter um, so daß Sie die Striche nicht sehen können, und mischen sie mit geschlossenen Augen; dann ziehen Sie ein Blatt, drehen es nur einen Augenblick um, daß Sie gerade einen Blick auf die Striche werfen können, und sagen sich dann, wie viele Striche Sie gesehen haben. Dann sehen Sie nach, ob Sie die Zahl der Striche richtig geschätzt haben. Hierauf mischen Sie die Blätter von neuem und stellen weitere Versuche an. Drehen Sie die Blätter aber hin und wieder, so daß Sie die Striche manchmal wagrecht und manchmal senkrecht zu Gesicht bekommen. Wenn Sie bei dem kurzen Ansehen die Striche in Gruppen von je drei teilen, oder die mittleren herausgreifen, wird die Übung noch leichter. Es kann die Zahl der Striche auch in ganz feiner Schrift und ganz kleinen Ziffern in einer Ecke des Zettels vermerkt werden, um das ofte Nachzählen der Striche zu vermeiden. So einfach diese Übung auch erscheinen mag, so ist sie doch sehr wertvoll, da sie unsere Auffassung schneller, unser Urteil genauer machen und unsere Aufmerksam-

keit und Konzentration schulen wird, ohne welche es unmöglich wäre, jedesmal die richtige Zahl anzugeben; und nach und nach wird sich diese Anleitung zu einer Übung ausbilden, derer sich auch der schärfste Geist nicht zu schämen braucht.

Diese Übung mit den Strichen ist natürlich nur ein Vorschlag; denn wir können jeden Gegenstand, den wir sehen, auch zur Übung unserer Beobachtung durch das Gesicht verwerten. Wenn Sie durch die Straßen gehen, können Sie sich fragen, wie viele Fenster dieses oder jenes Haus hat, wie viele davon offen oder geschlossen sind, wie viele Stufen eine Treppe hat, wie viele Knöpfe sich an dem Rocke einer Ihnen gegenüberstehenden Person befinden, auf dem Lande, wie viele Bäume in einer Gruppe stehen, wie viele Äpfel an einem Zweige hängen, wie viele Kelch- oder Blumenblätter eine Blume hat usw. Durch letztere Übung kann man sich oder einem Kinde auf eine angenehme Art gleichzeitig eine Menge botanischer Kenntnisse beibringen, ohne daß man hinter Büchern sitzen muß, da durch wiederholtes Abschätzen die Aufmerksamkeit auf die bestimmte Zahl gelenkt und diese dadurch eingeprägt wird. Dieselbe Übung läßt sich mit Truppenteilen anstellen, indem man abschätzt, wie viele Mann oder Pferde in einer Front stehen, wie viele Mann oder Pferde eine in der Ferne sich bewegende Kompanie oder Schwadron hat, wie viele Kompanien, Schwadronen oder Kanonen sich dort bewegen usw. Solche Vorübungen sind sehr wichtig, um beim Rekognoszieren die Stärke des Feindes richtig einzuschätzen.

Von der Phantasie (Einbildungskraft).

Die Phantasie spielt eine große Rolle in der Entwicklung der Welt, denn alles, was die Welt an Erfindungen und Verbesserungen birgt, hat zuerst in der Phantasie gelebt. So hat das Flug-

zeug Jahrtausende in der Phantasie der Völker gelebt — man denke nur an Ikarus —, ehe es in wirklich brauchbarer Gestalt von Menschenhand hergestellt wurde. Von dem ersten Augenblicke an, da die Phantasie sich einen fliegenden Menschen ausmalte, ist der menschliche Geist nicht mehr zur Ruhe gekommen, bis der brennende Wunsch, den jenes Phantasiegebilde erregt hatte, erfüllt war. Denn jede Vorstellung, die wir uns einmal deutlich ausgemalt haben, strebt nach ihrer Verwirklichung. Von dem Maß der Begeisterung, die sie weckt, von unserem beharrlichen Denken und Willen, unseren Fähigkeiten und den benötigten Mitteln und Werkzeugen hängt die Zeitdauer ab, die bis zur Verwirklichung verstreicht.

Phantasie führt höher

Wessen Phantasie nie über seine augenblickliche Lebensstellung hinausgeht, der wird sich auch nie über dieselbe erheben. Wer sich aber in der Phantasie selbst höher sieht, den wird auch der Drang erfüllen, diese höhere Stufe zu erreichen, und je lebhafter dieses Phantasiebild in ihm lebt, desto rascher und sicherer wird es zur Wirklichkeit werden. Freilich genügt es nicht, daß man sich ein Zukunftsbild nur recht schön ausmalt, damit es auch verwirklicht werde. Im Gegenteil, wer seiner Einbildungskraft einen ungebührlich breiten Raum in seinem Geistesleben einzunehmen gestattet, wird es nie zu etwas bringen, er wird ein Träumer und Sonderling werden, der wirtschaftlich herabkommt, weil er Pflichten verabsäumt, indem er sich von seinen Träumereien nicht trennen kann, oder darin nicht gestört werden will. Er wird Gott und die Welt beschuldigen, daß sie sich gegen ihn verschworen hätten und ihn ungerecht behandelten, während sie andere, die nicht besser wären als er, bevorzugten. Er will nicht sehen, daß jene auch handeln, während er nur immer träumt. Die Phantasie birgt also schwere Gefahren in sich, sie ist für viele ein wahrer Fluch,

dieselbe Phantasie, die in den Köpfen anderer der Welt unendlichen Segen gebracht hat. Segen wird sie dem bringen, der sie zu zügeln versteht, d. h. wer *vor* und *nach* ihrer Tätigkeit richtig zu denken weiß. Die Phantasie ist wie ein Automobil: sie kommt nicht vom Fleck ohne Brennmaterial und man darf sie nicht führerlos auf die Reise schicken. Sie hängt also, soll sie Gutes stiften, von zwei anderen Geistestätigkeiten ab, nämlich vom Beobachten und vom Denken.

„Aus nichts wird nichts" gilt auch von der Phantasie. Sie muß Stoff haben, viel Stoff, mit dem sie arbeiten kann. Je mehr Material ihr zur Verfügung steht, desto mehr Möglichkeiten sind ihr gegeben, durch Vergleichen und Unterscheiden, durch Trennen und Verbinden *neue* Gebilde zu schaffen, die in Wirklichkeit noch nicht existieren, deren einzelne Teile aber in Wirklichkeit vorkommen. So hat noch niemand einen lebenden Pegasus gesehen, wohl aber Pferd und Flügel. Darum müssen wir, um unserer Phantasietätigkeit die größten Möglichkeiten zu bieten, ihr durch Beobachten, Lesen, Hören und Denken ein möglichst reichhaltiges Material zur Verfügung stellen.

Ziel setzen

Es gibt Zeiten und Gelegenheiten, wo wir unserer Phantasie einmal ganz freies Spiel lassen können. Aber das darf nicht zu lange dauern und sich nicht häufig wiederholen. Für gewöhnlich müssen wir ihr ein gewisses Ziel setzen, z. B. die Erfindung einer Maschine, welche eine gewisse Verrichtung ausführen soll, und ihr dann noch ein paar allgemeine Richtlinien mit auf den Weg geben. Hat die Phantasie längere Zeit gearbeitet, ohne zu einem Ergebnis gekommen zu sein, so muß man ihren Gang nachprüfen und ihr gegebenenfalls neue oder ergänzende Richtlinien geben. Glaubt man, daß die Phantasie das Gewünschte erzeugt hat, so ist der Augenblick

für eine gründliche und strenge Nachprüfung durch den Verstand (das Denken) gekommen.

Wir müssen alle Parteilichkeit, alle Voreingenommenheit für unseren Fund vermeiden, uns geradezu in Gegensatz zu unserem Fund setzen, indem wir den Fund als den unseres größten Feindes betrachten und nun alles aufzuspüren suchen, was gegen ihn spricht. Da werden wir vielleicht manchen Mangel entdecken, der uns zeigt, daß unsere Phantasie nicht richtig oder mangelhaft gearbeitet hat. Dann müssen wir entweder von neuem beginnen oder, wo es sich nur um kleinere Mängel handelt, unsere Phantasie ergänzend arbeiten lassen. Erst wenn der neue Fund der ernstesten Kritik standhält, dürfen wir ihn als Tatsache in unsere weiteren Pläne oder Berechnungen einstellen. Das gilt aber nicht nur von technischen Erfindungen, sondern ebenso von kaufmännischen, politischen, militärischen, künstlerischen Plänen wie von wissenschaftlichen Forschungen. So muß die Phantasie mit ihren Erzeugnissen stets der Kontrolle unseres Denkens unterstehen, dann, und dann allein, ist sie eine höchst wertvolle Geistesgabe, die uns zu Großem führen kann.

1. **Übung** (der Phantasie).

Angenommen, Sie wären Verkäufer in einem Warengeschäft. Nun malen Sie sich in Ihrer Phantasie aus, Sie wären der Besitzer des größten und modernsten Warenhauses oder Spezialgeschäftes der Welt. Wie dieses Warenhaus gebaut und beschaffen sein müßte, um mit Fug und Recht als erstes Warenhaus der Welt zu gelten. Was es alles zu enthalten hätte. Wie die Arbeit verteilt sein müßte. Welches Personal notwendig wäre. Wie es gekleidet sein, welche Kenntnisse es besitzen, wie es sich benehmen sollte, kurz alles, was Sie von Ihrem Personal erwarten müßten, damit Ihr Geschäft

seinen Platz behaupten könnte. Denken und malen Sie sich das alles bis in die kleinsten Einzelheiten aus, bringen Sie es dann zu Papier, und bewahren Sie diese schriftlichen Ausführungen auf. Was damit geschehen soll, werde ich Ihnen im nächsten Abschnitt sagen. Wenn ich es Ihnen heute sagen würde, so würde Ihre Arbeit beeinträchtigt und Sie würden nicht den halben Nutzen aus der Übung ziehen. Der Schüler oder Student denke sich als Direktor der größten Anstalt der Welt, dessen Ehrgeiz es ist, daß die Leistungen seiner Schüler diejenigen aller anderen Schulen weit übertreffen. Wie müßte der Unterricht erteilt werden, was müßte er von den Schülern hinsichtlich Lernens, Aufführung usw. erwarten?

Und so male sich jeder aus, er stünde auf der höchsten ihm erreichbaren Stufe in seinem Beruf, und bringe das zu Papier. Um nur noch ein paar Winke zu geben: der Schreiner kann sich als größten Möbelfabrikanten, der Schlosser oder Mechaniker als größten Maschinen- oder Automobilfabrikanten, der Bankierlehrling als Börsenkönig, der Jurist als Justizminister, der Seminarist als Lehrer und Unterrichtsminister, der Naturwissenschaftler als Leiter der größten Versuchsstation, des größten Laboratoriums usw. denken.

Denken.

Wir haben gesehen, daß das Beobachten der Anfang alles Wissens ist. Der Stoff, welchen das Beobachten von allen Seiten in reichstem Maße herbeischafft, wird vom Gedächtnis festgehalten und steht nun der Phantasie und dem Denken, welche ohne ihn nicht arbeiten können, zur Verfügung. Phantasie und Denken könnte man als Zwillingsschwestern, die fröhliche und die ernste bezeichnen. Zwillingsschwestern sagte ich, weil sie oft so ineinander übergehen, daß es schwer ist zu sagen, ob das oder jenes noch Phantasie oder schon Denken ist, und umgekehrt.

Die Phantasie ist die fröhliche Schwester, denn sie kümmert sich um keine Gesetze, sie kennt keine Sorgen, sie hüpft umher auf blühenden Auen, taucht nieder bis auf den Meeresgrund, um einen Augenblick später schon leichtbeschwingt durch Lüfte und Äther zu den Sternen zu entschweben. Anders die ernste Schwester, das Denken. Freilich kann auch sie zum Meeresgrund und zu den Sternen dringen, aber im Schweiße ihres Angesichtes. Tausend Sorgen verfolgen sie stets, und mißtrauisch sieht sie um sich, ob sie auf rechten Pfaden wandle und nicht gegen dieses oder jenes Gesetz verstoße. Die Erscheinungen, welche Beobachtung und Phantasie ihr schicken, nimmt sie vor ihren Richterstuhl und frägt sie, welch Stammes und welcher Sippe sie sind, was ihr Name, wer sie gezeugt und was sie selbst zeugen wollen, mit welchen Mitteln und zu welchem Zwecke, wem sie dienen und welchen Tribut sie zahlen?

Beide beschäftigen sich also oftmals mit demselben Material, aber in ganz verschiedener Weise. Die Phantasie strebt direkt dem Ende zu und kümmert sich nicht darum, ob und wie sich dies Ziel erreichen läßt. Ein armer Ladenjunge in einem Provinzstädtchen sieht sich als reichen Handelsherrn mit eigenen Plantagen und Niederlassungen in allen fünf Weltteilen und der mächtigsten Luftschiff- und Flugzeughandelsflotte der Welt, die in einem Tage tausend Tonnen Ware von Europa nach Australien schafft und somit alle Konkurrenz aus dem Felde schlägt. Anders das Denken. Es frägt: Liegt das Ziel überhaupt im Bereich der Möglichkeit? Wäre es, genügendes Kapital vorausgesetzt, jetzt schon möglich? Ist es angesichts der enormen Fortschritte, welche die Technik in den letzten zwanzig Jahren gemacht hat, während meiner voraussichtlichen Lebenszeit noch möglich? Was ist dazu nötig? Viel Geld? Wie kann ich das erreichen?

Durch ein gewaltiges geschäftliches Unternehmen. In welchen Branchen oder Artikeln ist ein gewaltiges Unternehmen überhaupt möglich? Gibt es noch Artikel, in denen gewaltige Unternehmen möglich, aber noch nicht vorhanden sind, welche also eine besonders günstige Gelegenheit bieten? Kenne ich überhaupt alle Artikel, welche in Frage kommen können, in meinem eigenen Lande, im Auslande, in den Kolonien? Wenn nicht, ist es dann nicht mein erster Schritt, mich umzusehen, um sie alle kennen zu lernen? Wenn ich einen Artikel gefunden habe, was ist der nächste Schritt? Ihn durch und durch kennen zu lernen. Wo kann ich das, in meinem jetzigen Geschäfte, oder in Hamburg, in meinem Heimatlande überhaupt, oder nur im Auslande oder einer bestimmten Kolonie? Wie kann ich dahin gelangen, welche Vorkenntnisse muß ich mir aneignen, um in einem derartigen Geschäfte (Plantage usw.) Aufnahme zu finden, muß ich Sprachen können und welche, wie kann ich das nötige Geld beschaffen, kann mir die Empfehlung meines jetzigen Prinzipals etwas nützen, wie sichere ich mir dieselbe am besten usw.? Ein ähnlicher Gedankengang ergibt sich auch für den, der ein großer Forscher, Wissenschaftler, Industrieller, hoher Beamter, Offizier, Diplomat, Künstler usw. werden will.

Gedanke zeugt Tat

Jeder Tat geht also der Gedanke voraus, und niemand kann große Taten vollbringen, der nicht vorher große Gedanken gehabt hat, denn die Tat ist nur die Verwirklichung des Gedankens. Wenn wir von großen Denkern sprechen, so denken die meisten Leute an die großen Philosophen, nicht aber daran, daß ein Kolumbus, Gutenberg, Napoleon, Stephenson, Gabelsberger, Krupp, Bismarck, Rockefeller, Carnegie, Ballin ebenso große Denker waren bzw. noch sind. Wer deshalb große Taten vollbringen will, muß zuerst ein großer Denker, d. h. ein selbständiger Denker werden. Er darf also nicht einfach alles

glauben und für unumstößliche Wahrheit halten, was andere als Wahrheit hinstellen. Jahrtausende haben die Menschen es als unumstößliche Wahrheit betrachtet, daß die Sonne sich um die Erde drehe. Dann kam ein Mann, dem auffiel, daß einzelne Erscheinungen damit nicht übereinstimmten, und er hatte den Mut, an einer jahrtausendalten scheinbaren Wahrheit zu zweifeln, weiter nachzudenken und zu finden, daß das gerade Gegenteil wahr ist.

So bemerkte um die Jahrhundertwende eines Tages ein Professor des Maschinenbaues zu mir: „Da haben wir jahrzehntelang gewisse anscheinend feststehende Regeln des Maschinenbaues gelehrt und jetzt bauen die Automobilfabriken im direkten Gegensatz dazu und werfen diese Regeln vollkommen über den Haufen.“ Wer ein Denker werden will, muß deshalb in erster Linie sich von allen Vorurteilen freimachen. Er darf Behauptungen nicht blindlings wiederholen, und wenn sie von den größten Autoritäten stammen, sondern muß sie selbst nachprüfen.

Natürlich läßt sich das nicht auf allen Gebieten machen, dazu würden weder unsere Zeit noch unsere Kenntnisse, die bei unserer kurzen Lebensdauer immer beschränkt bleiben müssen, ausreichen. Aber in unserem eigenen Fache müssen wir selbständig denken und für alles unsere eigenen Beweise suchen, so daß die Kenntnisse, auch wenn sie ursprünglich von anderen stammen, oder von anderen uns beigebracht werden, doch nicht fremdes Gut bleiben, sondern ein Bestandteil unseres eigenen Gedankenganges werden. Nur dann haben wir für alles weitere eine feste Grundlage, auf der wir einen einheitlichen und festgefügten Bau aufführen können.

Verstand üben

Schon in der Schule sollte man nicht alles Gewicht auf das gedächtnismäßige Aufstapeln von Kenntnissen legen, sondern durch sogenannte Verstandesfragen zu ergründen suchen, inwieweit der Unterricht und das Aneignen von Wissens-

stoff die Denkfähigkeit bei jedem einzelnen entwickelt hat. Darin allein zeigen sich die Kenntnisse, die wirklich verdaut und in den bleibenden Besitz unseres Geisteslebens übergegangen sind. So hatten wir einen Professor, der uns beim Homerlesen nicht nach den griechischen Grammatikregeln fragte, sondern uns zu praktischerem Denken anleitete, indem er fragte, aus welchen Stellen des übrigen Textes hervorginge, daß dieser oder jener Vers nicht von Homer stamme, sondern erst später eingeschoben wurde. Da mußte man sich den Sinn eines jeden Satzes genau überlegen, um herauszufinden, mit welchem Satze oder Worte der eingeschobene Vers in Widerspruch stand. Wer so gelernt hat, dem genauen Sinne jedes Satzes nachzuforschen, der wird auch im Geschäftsleben sich den Sinn und die Tragweite eines jeden Wortes in Abmachungen, Verträgen usw. genau überlegen und der Schlauheit des anderen Vertragsteiles nicht so leicht zum Opfer fallen.

Das Bestimmte, Genaue, Gründliche ist es, was wir immer anstreben sollten, was aber heutzutage von den zivilisierten Nationen in ihrem Erziehungsplane ebenso vernachlässigt wird, wie die Pflege des Gedächtnisses. *Nur das ist wirklich von Wert, was unser Geist gänzlich verdaut und zu seinem eigenen Gedanken gemacht hat.* Derjenige, der durch Nachdenken nur *einen* selbständigen Gedanken hervorgebracht hat, steht auf einer viel höheren geistigen Stufe als der, welcher hundert Gedanken von anderen gelesen hat. *Das wahre Ziel der Erziehung ist, uns zum selbständigen Denken zu bringen.*

(Fortsetzung im nächsten Abschnitt.)

1. Denkübung.

Denken Sie über den ursprünglichen Sinn von Wörtern nach, welche in übertragener Bedeutung gebraucht werden, und wie sie zu dieser übertragenen Bedeutung gekommen sind, z. B.: „Be-

deutung", „bedeuten" von „deuten" (mit dem Finger). „ursprünglich" von „springen". „deuten" = auslegen, erklären von „deuten" (mit der Hand). „auslegen" = erklären von „legen". „erklären" von „klar". „Handel", „handeln" in allen Bedeutungen von „Hand". „Staat" von „stehen". „sich empören" über etwas von „empor". „Wechsel" (der kaufmännische) von „wechseln". „Geschäftsinhaber" von „haben". „Spängler" = Klempner von „Spange". „Zimmer" von „zimmern". „durchtrieben" von „treiben". „Schrank" von „schränken". „Bewußtsein" von „wissen". „Vorstellung" in allen Bedeutungen von „stellen". „zufällig" von „fallen". „Zeitung" von „Zeit". „Anstand" von „stehen". „Verordnung" von „ordnen". „Verbrecher" von „brechen". „Vertretung" von „treten". „Bestimmung" von „Stimme". „Erörterung" von „Ort". „Unterschlagung" von „schlagen". „Kränkung" von „krank". „beobachten" von „Acht". „Geschäft" von „schaffen". „Gedächtnis" von „denken". „überlegen" = nachdenken von „legen". „Vertrag" von „tragen". „Behauptung" von „Haupt". „Gelegenheit" von „legen". „vornehm" von „nehmen". „bestimmt" von „Stimme". „bevorzugt" von „ziehen". „Veranlassung" von „lassen". „Vorschlag" von „schlagen". „abschätzen" von „Schatz". „entsprechend" von „sprechen". „Anfang" von „fangen". „berücksichtigen" von „sehen". „Begeisterung" von „Geist".

Suchen Sie nun selbst noch solche Wörter, wenn möglich aus Ihrem Berufe, und denken Sie darüber nach. Sie werden sich dadurch ein schärferes und genaueres Denken angewöhnen und tiefer in den Sinn dessen eindringen, was Sie hören oder lesen.

Interesse und Aufmerksamkeit (Konzentration).

Ehe wir auf die Behandlung dieser beiden Begriffe näher eingehen, müssen wir uns kurz ver-

gegenwärtigen, was die Wörter Aufmerksamkeit und Interesse eigentlich bedeuten. Oftmals werden sie scheinbar in gleichem Sinne gebraucht, z. B. kann man einem Vortrag mit großem Interesse folgen, was bedeutet, daß man ihm auch mit großer Aufmerksamkeit folgt. Sieht man aber näher zu, so verhält sich die Sache doch anders. Was uns interessiert, ist das Thema des Vortrages. Dieses Thema hat aus irgendeinem Grunde unser Interesse, lange ehe der Vortragende das erste Wort des Vortrages gesprochen hat, aber man könnte hier nicht so gut sagen, es habe unsere Aufmerksamkeit. Das Interesse nun, das wir an dem Vortrag haben, erzeugt in uns eine Spannung, was der Vortragende über dieses Thema sagen wird, ob seine Ausführungen mit unseren bisherigen Anschauungen, vielleicht nur unseren Wünschen übereinstimmen werden oder nicht, ob sie in direktem Gegensatz dazu stehen werden; ob wir Neues über den Gegenstand hören werden, was unsere Anschauung weiter ausbaut, oder ob wir sie auf Grund des Neuen abändern müssen usf.

Als Folge dieser Spannung tritt nun die Aufmerksamkeit auf, mit der wir allen Worten des Vortragenden folgen. Aufmerksamkeit ist also hier nicht gleichbedeutend mit Interesse, sondern eine Folge desselben. Es kann aber auch der umgekehrte Fall eintreten. Nehmen wir an, ein Kaufmann habe sich aus kleinen Verhältnissen emporgerungen und nie Zeit gehabt, sich um etwas anderes ernstlich zu kümmern als eben sein Geschäft. Er hat hin und wieder sich eine Gemäldesammlung oder Kunstausstellung angesehen, hat aber nie eine erste Einführung zum Kunstverständnis erhalten. Da macht er die Bekanntschaft eines Künstlers, welcher ihm sagt, unter welchen Gesichtspunkten man Gemälde betrachten müsse, und praktisch seine Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Einzelheiten in Bildern lenkt, welche sie gemeinschaftlich betrachten.

Wenn der Kaufmann in der Folge Bilder auch allein betrachtet, so wendet er den angeregten Punkten seine Aufmerksamkeit zu und sieht nun mehr und mehr die Feinheiten, von denen er früher keine Ahnung hatte. Das weckt in ihm das Interesse für Kunst, und fortan wird er sich der Kunst viel mehr zuwenden als ehedem. Hier geht die Aufmerksamkeit voran und das Interesse folgt.

Interesse dauernd, Aufmerksamkeit zeitweilig

Das Interesse ist also eine allgemeine, dauernde Veranlagung oder Disposition, der gemäß gewisse Gegenstände, Themata, Wissenszweige usw. uns anziehen und Lustgefühle in uns wecken, so oft sie tatsächlich unsere Gedanken beschäftigen, obwohl sie oft lange nur schlummernd in uns lebt. Die Aufmerksamkeit jedoch ist kein dauernder und kein Schlummerzustand, sondern das augenblickliche, tatsächliche Hinlenken und Festhalten unseres Gedankenganges auf einen bestimmten Gegenstand, Lehrsatz usw. Deshalb kann es zeitweilig Interesse ohne Aufmerksamkeit geben — es kann jemand Interesse für Kunst haben, ohne augenblicklich irgendeinem Kunstwerk seine Aufmerksamkeit zuzuwenden, weil sich z. B. weit und breit kein solches findet — und ebenso Aufmerksamkeit ohne Interesse — so mußte ich auf dem Gymnasium notgedrungen auch algebraischen Lehrsätzen meine Aufmerksamkeit widmen, obgleich ich mich selbst der Lüge zeihen müßte, wollte ich sagen, daß Algebra mir je das leiseste Interesse hätte abgewinnen können.

Im allgemeinen sind Aufmerksamkeit und Interesse doch sehr nahe Verwandte, und praktisch werden wir oft wohl daran tun, das eine anzuspannen, um das andere zu wecken. Interesse hat ja gewöhnlich Aufmerksamkeit im Gefolge. Wenn hundert verschiedene Leute dieselbe Großstadt besuchen, und Sie fragen sie nach den Eindrücken, welche sie dort empfangen haben, so werden Sie die verschiedensten Beschreibungen

erhalten. Der Großkaufmann wird Ihnen vom Handel der Stadt und ihrer Börse erzählen, der Architekt von ihren Bauten, der Musiker von ihrem Musikleben, die Dame von schönen Auslagen und Toiletten usw., d. h. jedes wendet bei der Besichtigung der Stadt demjenigen seine Aufmerksamkeit zu, wofür er Interesse hat, oder besichtigt von vornherein nur das, was ihn längst schon interessiert. Das andere besichtigt er überhaupt nicht.

Und darin liegt ein Fehler, daß wir viel zu wenig daran denken, die Aufmerksamkeit zu verwerten, um Interesse zu wecken. Denn nur dadurch erweitern wir unseren Gesichtskreis auf vernünftige Weise. Die ideale Art und Weise, Kinder zu unterrichten, wäre, mit dem Kinde nur über das zu sprechen, wofür es Interesse hat. Ausführungen darüber wird es mit gespannter Aufmerksamkeit folgen; sie werden sich ihm tief einprägen und ihm zum dauernden Besitztum werden. Und allmählich werden die Kreise immer weiter, bis sich das Interesse des heranwachsenden Kindes schließlich auf alles erstreckt, was die allgemeine Bildung von uns verlangt. Wir werden aber dann kein Stückwerk vor uns haben, sondern ein organisches Ganzes, das sich wie ein mächtiger Baum aus einem kleinen Kern entwickelt hat. Interesse wecken

Das Gänseblümchen, gepflückt von unbeholfenem Kinderhändchen, kann zum Samenkern für alles Wissen werden. Das Interesse des Kindes wird ja nicht ewig beim Gänseblümchen stehenbleiben, und sollte es nicht immer selbst die rechten Wege finden, so läßt es sich durch klug eingestreute Fragen oder Bemerkungen doch leicht in die gewünschten Bahnen lenken. Vom Gänseblümchen kommen wir allmählich auf alle anderen Blumen, dann Gräser, Gemüse, Getreide, Sträucher, Bäume. (In späteren Jahren fängt man an, die Blumen zu zerpflücken, ihre Bestandteile festzustellen und zu vergleichen, und so finden Natürlicher Lehrplan

wir uns mitten in der Botanik.) Nun findet das Kind aber, daß alle Pflanzen des Wassers bedürfen (Regen, Gießkanne), um leben und gedeihen zu können, so kommen wir zur Quelle, zum Brunnen, zum Bach, Fluß, Meer, Verdunstung, Wolken, Regen, Schnee, Eis, Hagel, Gewitter, Blitz, Elektrizität, ihre Erzeugung und Verwendung in den verschiedensten Formen, Maschinen, Technik usf. Die Zerlegbarkeit des Wassers in seine Bestandteile oder die Kristalle des Schnees könnten uns hinüberführen zur Chemie.

Niemals aber versuche man das Kind zu einem Stoff zu drängen, solange es noch kein Interesse dafür zeigt. Es führt ja nicht nur *ein* Weg nach Rom, sondern viele. Man wird auf anderen Wegen wieder zu ihm gelangen, und unter anderen Gesichtspunkten wird dann meistens Interesse dafür erwachen. Das Kind sieht auch, wie Tiere (Bienen, Schmetterlinge, Vögel, Schafe, Kühe usw.) sich von den Blumen und Gräsern, welche es zuerst beachtet, nähren, und das gibt uns den Schlüssel zum ganzen Tierreich und zum Menschen. Aber die Verwertung von Pflanzen- und Tierstoffen, wie Leinen, Wolle, Leder, Holz, Öle führt auch in sämtliche Industrien ein, denn der Stein, über den das Kind am Wege stolpert, oder die schönfarbigen Kiesel des plätschernden Baches haben uns mittlerweile auch den Mineralien näher gebracht, ebenso wie der Vöglein Sang uns die weiten Hallen der Musik eröffnet hat.

Lesen und Schreiben

Und wenn wir dem Kinde dann sagen, daß es über all das noch viel, viel mehr schönes in Büchern finden könnte, dann wird es auch mit Feuereifer darangehen, lesen zu lernen, und unser Bedürfnis, andere auch von unseren Großtaten in Kenntnis zu setzen, wird ihm auch den Griffel und die Feder in die Hand drücken. Will der Lehrer Herzensarbeit des Kindes, will er *dauernde* Erfolge erzielen, so muß *er* dem Interesse des Kindes folgen, und nicht das Kind zwingen,

daß seine Gedanken dem Interesse des Lehrers folgen. Folgt er dem Interesse des Kindes, so hat er immer seine Aufmerksamkeit, und damit ist der Erfolg gesichert. Was schadet es da, daß ihn das Kind des öfteren auf Umwege drängt, der Gewinn im ganzen ist doch ein viel größerer. Und sind denn Umwege immer ein Verlust? Enthüllen sie uns nicht manchmal entzückende Seitenblicke oder ganz neue Gesichtspunkte?

Wenn man *uns* die sogenannte schönste Zeit des Lebens, die Jugend, mit dem unmethodischen Eintrichtern von wirklichem Lehrstoff und viel sinnlosem Zeug, das unter dieser Flagge segelt, gänzlich vergällt hat, sollen wir es auch so halten? Nein, unser Volk soll erwachen und selbstbestimmend mitwirken bei der Lösung der Erziehungsfrage, daß wir wieder eine frohe Jugend schaffen, eine Jugend voll Lebensübermut, die gediegene Männer zeitigt! — Da aber das deutsche Volk von einer rührenden Bedächtigkeit ist, so müssen wir sehen, was wir für die Jugend augenblicklich tun können, wenn auch in bescheidenem Maßstabe. Die meisten Lehrer haben ja heute noch keine Ellbogenfreiheit; sie sind an dies und das gebunden. Da müssen sie eben versuchen, den Lehrstoff so interessant als möglich zu gestalten, um die Aufmerksamkeit der Schüler möglichst zu fesseln. Sie müssen versuchen, denselben Stoff von verschiedenen Seiten zu beleuchten, um die Aufmerksamkeit festzuhalten, denn unser Geist kann nicht bei ein und demselben Gedanken stehenbleiben, wenn er ihm nicht mindestens eine neue Seite abgewinnen kann; er will und muß immer vorwärts.

Einen ähnlichen Weg, wie den, welcher hier vorgezeichnet ist, um das Interesse des Kindes stets wachzuhalten, kann aber auch der Erwachsene gehen, der sich auf Prüfungen vorbereiten muß, oder der freiwillig sein Wissen noch erweitern will. Der Erwachsene kann aber auch durch verschiedene Beweggründe sich Interesse

Interesse be m Erwachsenen

für dies oder jenes einflößen. Solche Beweggründe können sein: Verdienst um die Allgemeinheit, die Nation, das Streben ein nützliches Glied der menschlichen Gesellschaft zu sein, nach Kräften mitzuwirken an der Entwicklung der Welt, seinen Eltern einen schönen Lebensabend zu bereiten, eine Heimstätte für ein liebes Weib zu gründen, für eine gute Erziehung der Kinder und eine gesicherte Zukunft der ganzen Familie zu sorgen usw. Man beachte, daß nicht nur Freude und Vorteil Interesse wecken können, sondern auch Schmerz und Schaden, denen man vorbeugen will. Muß man etwas lernen oder behandeln, was einen nicht interessiert, so muß man trachten, das anscheinend Uninteressante interessant zu machen. Und das kann man. Sehr oft erscheint uns etwas nur deshalb uninteressant, weil wir es nicht, oder doch nicht genügend kennen. Nehmen wir uns einmal die Mühe tiefer einzudringen, so tun sich uns neue Gesichtspunkte auf, die unser Interesse in hohem Maße fesseln.

Wer erfolgreich sein will, muß für alles, was ihm unterkommt, ein gewisses Maß von Interesse haben. Sein Interesse muß wenigstens so weit gehen, daß er aufmerksam zuhört oder liest, und sich das Gehörte oder Gelesene überlegt, und sich frägt, ob es ihm nicht in irgendeiner Weise dienlich sein kann, und in welcher; ob sich die Sache nicht in irgendeiner Form auf seinen Beruf übertragen läßt usw. Manche große Gedanken, Entdeckungen und Erfindungen wurden angeregt durch Vorgänge auf einem ganz anderen Gebiete. Gerade dadurch unterscheidet sich der Denker von dem Papageimenschen, daß er die Anregung auffaßt und etwas aus ihr macht, statt blind an ihr vorüberzugehen.

Geheimnis des Erfolges

Darin liegt ja auch das Geheimnis des erfolgreichen Menschen, daß er in hervorragendem Maße versteht, das Interesse anderer zu erwecken und zu fesseln. Es ist fast gleichgültig, welchen Stoff ein Schriftsteller wählt, solange er nur ver-

steht, ihn interessant zu gestalten. Ein Redner kann die tiefgründigsten Wahrheiten vortragen, wenn er sie aber nicht zu behandeln weiß, wird er abfallen. Ein anderer wird keine großen Gedanken vortragen, aber das, was er sagt, interessant gestalten und dafür reichen Beifall ernten. Der Inserent, welcher das Publikum anzieht, ist der, welcher das, was er zu sagen hat, in interessanter Weise sagt, und weiß, welche Saite er bei den voraussichtlichen Lesern anschlagen muß; der sich dem Gedankengang der Leser anzupassen versteht, so daß sie sagen: „der hat recht, das habe ich mir selbst schon oft gedacht". Oder er muß etwas Alltägliches von einer ganz neuen Seite beleuchten, so daß die Leser durch die Neuheit des Gedankens gefesselt werden. Der Verkäufer ist erfolgreich, wenn er das Interesse der Käufer für seine Waren oder für sich selbst erwecken kann. Er muß alle die interessanten Seiten seines Geschäftes studieren, sich interessante Einzelheiten über die verschiedenen Waren, wie z. B. über Herkunft, Bearbeitung, einprägen. Das wird die Aufmerksamkeit des Kunden fesseln, er wird denken: „Der versteht sein Geschäft von Grund auf, auf seine Kenntnisse kann man sich verlassen, da kaufe ich wieder ein". Der erfolgreiche Rechtsanwalt wird das Interesse der Geschworenen fesseln, wenn er seine Beweisführung und Erklärung des Falles, der Motive möglichst dem Ideenkreis der Geschworenen anpaßt. Einer bäuerlichen Geschworenenbank darf er nicht mit einem Vortrag über Ethik und Ästhetik kommen, sondern muß die Motive, Vergleiche usw. aus ihren Verhältnissen schöpfen.

Arten der Aufmerksamkeit

Bei der Aufmerksamkeit müssen wir zwischen zwei Arten unterscheiden. Bei der einen muß sich die Aufmerksamkeit gleichzeitig oder fast gleichzeitig auf viele Personen oder Dinge erstrecken, wie beim Kapellmeister, welcher fortwährend alle Instrumente im Auge behalten muß, oder dem Oberkellner, welcher alle Gäste und

alles, was sie benötigen, beachten muß. Diese Art fällt zum Teil auch unter Beobachtung. Bei der andern Art wird die Aufmerksamkeit auf *einen* Punkt zusammengefaßt, weshalb wir diese Art auch Konzentration nennen. So ergießt die Sonne ihre Strahlen über das Weltall, aber ihre Strahlen können durch ein Vergrößerungsglas so stark auf einen Punkt gerichtet werden, daß ein Stück Papier Feuer fängt. Diese Konzentration finden wir im typischsten ausgeprägt in dem aus Witzblättern wohlbekannten, vergeßlichen Professor. Derselbe leidet nicht an Gedächtnisschwäche, sondern ist sehr oft in Gedanken so stark mit einer Sache beschäftigt, daß ihm eben alles andere entgeht. Daraus darf man aber nicht schließen, daß Angehörige anderer Berufe nicht eine ebenso starke Konzentration haben können. Zweifelsohne haben z. B. Carnegie und Ballin eine ebenso starke Konzentration, nur konnten sie es sich der äußeren Umstände halber nicht leisten, ihre Konzentration zur Schau zu tragen, wie der Professor, der sich um die finanzielle Seite des Lebens nicht zu kümmern braucht, da der Staat für sein Einkommen sorgt. Der Börsenmakler, der Kaufmann, der Offizier muß es fertigbringen, sich trotz der lärmendsten Umgebung zu konzentrieren, er kann sich im entscheidenden Augenblick nicht ins stille Studierstübchen zurückziehen.

Deshalb muß man sich von Jugend auf daran gewöhnen, sich durch Lärm nicht beirren zu lassen, und das ist vielleicht ein Grund mit, warum viele, die in der Jugend arm waren, im Leben so Hervorragendes geleistet haben. Durch die Ungunst der Verhältnisse waren sie gezwungen, sich zu starker Konzentration zu erziehen, da sich ihr Lernen und das Anfertigen ihrer Aufgaben in lärmender Umgebung vollziehen mußte. Der Sohn reicher Eltern wird beim Lernen gegen jede Störung geschützt, und so versagt seine verhätschelte Konzentration, sobald er mitten im

Weltgetriebe denken und die richtigen Entschlüsse fassen soll. Bis zu welchem Grade man seine Konzentration erziehen kann, sehen wir an dem Beispiel von Kranken, die sich während des Absägens eines Armes oder Beines so stark auf etwas anderes konzentrierten, daß sie keinen Schmerz verspürten. So sind die Konzentrationsübungen auch als ein Gegenmittel gegen Schmerz und Kummer zu empfehlen. Die sammelnde Aufmerksamkeit oder Konzentration ist aber vor allem nötig, um in das Wesen eines Gegenstandes, die volle Bedeutung eines Lehrsatzes, die volle Tragweite einer geschäftlichen Handlung nach allen Seiten, einzudringen. Sie ist dem Kaufmann nötig, der neue Geschäftsmethoden ersinnen will. Er muß sich sein Bestreben, eine neue Vertriebsmethode zu finden, stetig vor Augen halten, alles was um ihn vorgeht unter diesem Gesichtspunkt betrachten, und plötzlich wird ihm der langgesuchte gute Gedanke kommen. Als Newton gefragt wurde, wie er das Gesetz der Schwere entdeckt hätte, antwortete er: „Dadurch, daß ich immer daran dachte".

Besondere Übungen für die Ausbildung der Aufmerksamkeit bzw. Konzentration werden etwas später zusammen mit anderen Übungen folgen.

Vom Gedächtnis.

Wenn Sie still auf Ihrer Stube saßen und die blauen Wölkchen Ihrer Zigarre nachdenklich gegen die Decke bliesen oder an einem taufrischen Frühlingsmorgen durch die blütenreichen Fluren fürbaßwandelten, ist da jemals der Gedanke in Ihnen aufgestiegen, was aus all dieser Herrlichkeit, was aus Ihnen selbst, was aus der ganzen weiten Erde würde, wenn mit einem Schlage die Luft dieser Erde entschwände oder wesentliche Bestandteile derselben durch andere ersetzt würden? In den meisten wohl kaum jemals. Die Luft, sie ist ja auch so etwas Selbstverständliches,

so etwas Unaufdringliches, das uns nur selten an sein Dasein gemahnt. Sie war da, als wir in diese Welt kamen; mit unserem ersten Atemzuge atmeten wir *sie*. Wir sind in ihr aufgewachsen, ohne sie je zu sehen, ja ohne sie meist merklich oder bewußt zu empfinden. Ihr Dasein, und ihr Dasein gerade in *dieser* Form, dünkt uns so selbstverständlich!

Und so verhält es sich auch mit dem Gedächtnis. Arbeiten wir nicht auch mit ihm seit unserem ersten Atemzuge jede Sekunde unseres Wachzustandes? Bauen sich nicht sogar unsere Träume, ja auch die Phantasien des Irrsinnigen auf Eindrücken und Erfahrungen auf, welche das Gedächtnis in uns aufgestapelt hat? Welch großartige Arbeit leistet Ihr Gedächtnis, während Sie diese Zeilen lesen, indem es nicht müde wird, Ihnen jeden Augenblick die Bedeutung eines jeden einzelnen Buchstaben, und wiederum jene jeder einzelnen Buchstabenzusammenstellung, des Wortes, und dann wieder der Zusammenstellung der Wörter im Satze vergegenwärtigt. Nehmen Sie das kurze Wort „Sie". Da muß es Ihnen vergegenwärtigen, welchen Laut jeder einzelne der drei Buchstaben vorstellt, daß die Zusammenfassung dieser Laute ein menschliches Wesen mit Kopf und Rumpf und Armen und Beinen usw. vorstellt, aber nicht irgendein menschliches Wesen, sondern jenes, welches eben dieses Büchlein in der Hand hält. Und das ist nur eines der Wörter, deren Sie vielleicht 200 und mehr in der Minute lesen! Und wenn Sie nun denken, daß jede einzelne Ihrer Handlungen von der grüßenden bis zur scheidenden Sonne in gleich eingehendem Maße der Hilfe Ihres Gedächtnisses bedarf, dann wird es klar vor Ihre Seele treten, daß das Gedächtnis die wichtigste Vorbedingung Ihres physischen, um wieviel mehr aber noch Ihres geistigen Lebens ist. Und trotzdem wird das Gedächtnis in unserem modernen Zeitalter so sehr vernachlässigt. Anders war es bei den alten Kul-

turvölkern. Sie erkannten, daß das Gedächtnis die Grundlage unseres ganzen Seins, unseres Denkens, allen Fortschrittes ist. Deshalb erhoben die Griechen das Gedächtnis zur Mutter der Musen, und ihnen gleich räumten auch die Römer der Pflege des Gedächtnisses die erste Stelle im Unterricht ein. Und das mit Recht.

Ohne Gedächtnis kein Leben

Ohne Gedächtnis können wir nicht wissen, daß wir überhaupt ein Dasein genießen, daß wir eine eigene Persönlichkeit bilden, von anderen getrennt und unterschieden. Ohne Gedächtnis würden wir sofort elendiglich zugrunde gehen, da wir nicht wüßten, welche Dinge eßbar, welche ungenießbar, giftig oder sonst schädlich sind. Wir würden unseren Magen vielleicht mit Steinkohlen, Gips und Nähnadeln füllen, geradeso wie die kleinen Kinder alles verschlucken würden, wenn wir ihnen das Ungeeignete nicht entzögen. Ohne Gedächtnis würde die Mutter ihr Kind, das Kind seine Mutter nicht erkennen, wäre das Höchste und Hehrste auf Erden, die Liebe, unmöglich. Gleich unmöglich wäre die Sprache und jeder Umgang mit anderen Menschen. Ja allem Großen und Schönen und Hehren, so Menschengeist und Menschenhand auf Erden geschaffen und erreicht hat, ist Grundbedingung das Gedächtnis. Ohne Gedächtnis kein Denken, ohne Denken kein Wissen, kein Fortschritt, kein Ackerbau, kein Handwerk, keine Kunst, keine Wissenschaft, kein Gemeinwesen, kein Staat; ohne Gedächtnis und Denken kein Vergnügen, kein Nutzen aus den Erfahrungen der Vergangenheit, kein Streben in der Gegenwart, keine Hoffnung für die Zukunft! Und trotz alledem findet sich auch nicht ein zivilisiertes Volk in der Gegenwart, dessen Schulplan sich ernstlich mit der Pflege dieser wichtigsten all unserer Geistesgaben beschäftigte! —

Aber wir haben ja Gedächtnis. Gewiß, sucht nur bei den meisten nicht den Umfang zu ergründen. Fragt nach, wie viele Tonnen von Notizbüchern, Notizblocks usw. jährlich hergestellt und

verkauft werden, welche Unsummen Goldes somit jährlich der Göttin des Vergessens geopfert werden, was täglich auf den Fundbüros der Erde einläuft, ganz abgesehen davon, daß die bei weitem größere Hälfte aller durch Vergessenheit verlorenen Sachen dort überhaupt nicht zur Ablieferung kommt, welche Unsummen Geldes jährlich durch Vergessen des richtigen Termines usw. verloren werden!

Vorteile Und welche Vorteile bringt das gute Gedächtnis dem einzelnen, welche der Nation? Wer ein gutes Gedächnis sein eigen nennen darf, ist den anderen, wenn sie auch sonst auf gleicher Höhe geistiger Begabung stehen, immer überlegen, weil das Gedächtnis der Stofflieferant für das Denken ist. Denken ohne Stoff ist unmöglich; die Gedanken müssen ein Etwas zur Grundlage haben, von dem sie ausgehen, womit sie sich beschäftigen. Und nun ist es klar, je mehr Stoff uns das Gedächtnis stets zur Verfügung bereithält, eine desto größere Zahl von Vergleichen und Gedankenverbindungen ist möglich, desto mehr Aussicht auf Erfolg hat das Denken von vornherein, desto größer wird auch der tatsächliche Erfolg sein. Nicht daß ich sagen möchte, daß gutes Gedächtnis in sich selbst schon Genie bedeute, dazu gehört auch sonst noch gute geistige Begabung; aber es kann kein Genie ohne gutes Gedächtnis — wenigstens was sein Fach betrifft — geben, wie wir des näheren später noch an Beispielen sehen werden. Wer ist der hervorragende Schüler, sei es in niederen oder hohen Schulen? Derjenige, welcher leicht lernt, leicht behält, d. h. ein gutes Gedächnis hat, denn er kann ohne Mehranstrengung in derselben Zeit doppelt so viel bewältigen als die anderen; er tritt mit doppelt so viel Wissen zu seiner Verfügung ins praktische Leben ein.

Dem Handwerker wird das gute Gedächtnis beim Zeichnen die tausenderlei Formen, die sein Auge in der Natur geschaut, vergegenwärtigen

und ihn so auf neue Einfälle, neue zeichnerische Formen führen. Der junge Kaufmann wird durch ein gutes Gedächtnis in den Stand gesetzt, fremde Sprachen, deren Kenntnis für ihn so wichtig ist, in halb der Zeit zu lernen, welche andere dazu benötigen, er wird alle Qualitäten, Sorten, Nummern und Preise von Waren im Kopfe haben und durch sichere und prompte Antworten seinen Prinzipal überraschen, wenn andere ihm nur mit „ich glaube“ oder „wahrscheinlich“ oder „ungefähr“ dienen können oder überhaupt erst in den Büchern nachschlagen müssen. Der Prinzipal wird ihn als tüchtigen und zuverlässigen Menschen schätzen lernen und alles tun, um ihn seiner Firma zu erhalten. Der Landwirt, sei er nun Acker-, Gemüse-, Obst- oder Weinbauer, muß es sich heute angelegen sein lassen, will er eine seinen Bemühungen ebenbürtige Ernte erzielen, durch neue Methoden den Boden zu größerer Ergiebigkeit zu bringen, seine Frucht und seinen Viehstand zu veredeln, neue gewinnreiche Betriebe einzuführen usw. Wie aber soll ihm der Erfolg winken, wenn sein Gedächtnis ihn nicht durch reiche Stoffzufuhr von Gelesenem, Gehörtem, selbstgemachten Erfahrungen und Beobachtungen auf glückliche Gedanken führt? Und der Beamte hinwiederum, können solch glückliche Gedanken ihn nicht auf eine Vereinfachung und Beschleunigung seiner Arbeit führen, während für den Offizier der richtige Gedanke im rechten Augenblick überhaupt „sein oder nicht sein“ bedeutet. Und so gibt es denn keinen Beruf und keinen Stand auf Erden, der eines guten Gedächtnisses entraten könnte.

(Fortsetzung folgt.)

2. Denkübung
verbunden mit **1. Gedächtnisübung.**

Schon vor mehr als 2000 Jahren hat Aristoteles Gesichtspunkte aufgestellt, nach denen sich die menschlichen Gedanken einteilen lassen.

Unter Zugrundelegung derselben habe ich die folgenden Gesetze aufgestellt:

I. *Notwendige Beziehung* zwischen zwei Begriffen mit folgenden Unterabteilungen:

a) Synonyme, das sind wesensverwandte Wörter, wie Pferd, Roß, Gaul, Mähre; Sessel, Stuhl; häufig, oft; arm, dürftig.

b) Gattung und Art, wie Mensch, Neger; Baum, Tanne; Fisch, Karpfe[1]); Handwerker, Tischler; Wissenschaft, Mathematik; Verbrechen, Mord.[2])

c) Arten derselben Gattung: Veilchen, Maiglöckchen (beide sind Blumen); Pudel, Mops (beide sind Hunde); Schiff, Eisenbahn (beide Verkehrsmittel); Gehorsam, Keuschheit (beide Ordensgelübde).

d) Ganzes und Teil: Pferd, Kopf; Kopf, Maul; Maul, Zahn; Bayern, München; Haus, Fenster; Philosophie, Logik.

e) Gegenstand und hervorstechende Eigenschaft: Schnee, weiß; Eisen, hart; Blei, schwer[3]); Sokrates, weise.

f) Ursache und Wirkung, oder Voraussetzung und Folge: Blitz, Donner; Gift, Tod; regnen,

---

[1]) Nicht jeder Fisch ist ein Karpfe, aber jeder Karpfe ist ein Fisch. Fisch ist deshalb der grössere Begriff, die Gattung, Karpfe der kleinere Begriff, die Art, welche in der Gattung enthalten. Die Zugehörigkeit zu Gattung und Art ist leicht festzustellen, indem man frägt, ob das erste Wort eine Art des zweiten, oder das zweite eine Art des ersten ist. Ist keines der Fall, dann ist diese Unterabteilung nicht anwendbar.

[2]) Art und Individuum wie Zar, Alexander III.; Hafen Hamburg etc. bringen wir auch gleich unter diese Abteilung (Gattung und Art).

[3]) Diese Gegenstände haben eine Menge anderer Eigenschaften z. B. sind alle drei schmelzbar, aber das hervorstechende ist weiss bei Schnee usw. und es ist auch sprichwörtlich geworden: So weiss wie Schnee, so hart wie Eisen, so schwer wie Blei.

naß werden; Dichter, Drama; Wohltat, Dankbarkeit; Wohlstand, Kunst.

g) Zusammengehörigkeit oder gegenseitige Ergänzung: Eltern, Kinder; Tante, Nichte; Lehrer, Schüler; Wirt, Gast; Befehl, Gehorsam.

II. *Gegensatz* (differentia und proprium) Haß, Liebe; alt, neu; Licht, dunkel; arm, reich.[4])

III. *Zufällige Verbindung*, wo eine notwendige Beziehung zwischen zwei Begriffen nicht besteht, sondern nur zufälligerweise statthat, wenn zwei Begriffe durch Geschichte, Erfahrung, Sprachgebrauch, Gewohnheit, alltägliches Leben usw. zugleich in unseren Geist aufgenommen worden sind: Kolumbus, Amerika; Napoleon, St. Helena; Schiller, Wallenstein; deutsch-französischer Krieg, 1870; General, Federbusch; Mönch, Zelle; Trichter, Nürnberg.

IV. *Ähnlichkeit des Lautes*, wenn nämlich zwei Wörter, welche in der Bedeutung oft nichts gemeinsam haben, mindestens in einer betonten Silbe ähnlichen Laut haben, wie: Leyer, Leiden; Taufe, Taube; voran, Rand; Rum, Ruhm.

Ich muß hier darauf aufmerksam machen, daß nur eine gewissenhafte Ausführung der vorgeschriebenen Übungen und Anweisungen die geistigen Kräfte stärken, weshalb ich auch gewöhnlich die folgende Lektion erst abschicke, nachdem ich die Übungen über die vorhergehende erhalten habe.

Wenden wir uns nun zur praktischen Anwendung dieser Gesetze auf die Sprachenreihe, indem wir je zwei Wörter vergleichen und ihre unmittelbare Beziehung zueinander feststellen ohne Rücksicht auf Wörter, welche vorhergegangen sein oder folgen mögen:

---

[4]) Es genügt nicht, dass zwei Wörter nur nichts miteinander gemeinsam haben, sondern sie müssen einen direkten Gegensatz bilden.

Ursache u. Wirk.	Sprache	
	sprechen	Gegenstand u.herv. Eigenschaft
Ganzes und Teil	Zunge	
	Mund	Ganzes und Teil
Ganzes und Teil	Kopf	
	Gehirn	Gegenstand u.herv. Eigenschaft
Urs. und Wirk.[1]	Verstand	
	Wissenschaft	Arten derselb.Gatt.
Gattung u. Art.	Kunst	
	malen	Ursache u. Wirk.[2]
Geg. u. herv. Eig.	Bild	
	ähnlich	Gegensatz
Gattung u. Art[3]	unähnlich	
	kleiner	Gegensatz
Geg. u. herv. Eig.	gross	
	Elefant	

Fangen Sie jetzt mit Sprache an und sagen Sie diese 16 Wörter der Reihe nach *auswendig* her (nur die Wörter ohne Beziehungen), also: Sprache, sprechen, Zunge, Mund usw.

Wenn Sie dies getan haben, fangen Sie mit dem letzten Worte an und sagen also: Elefant, groß usw., natürlich auch auswendig. Ohne diese Gesetze würden Sie dies nur durch Aufwendung der zehnfachen Zeit und Mühe fertig bringen.

Nehmen Sie nun den Übungsbogen und schreiben Sie die Beziehungen neben die untenstehen-

---

[1]) Die Wissenschaften sind durch Denken, also Verstand entstanden.

[2]) Das Bild entsteht durch Malen.

[3]) Was kleiner ist, ist dem Orginal unähnlich mit Bezug auf Grösse, weshalb kleiner eine Art von Unähnlichkeit ist.

den Wörter wie oben gezeigt, also z. B. Gattung und Art *ohne Erklärung;* stellen Sie aber die Beziehungen nicht nur zwischen *Elefant* und *Lebewesen; Mann und Weib; lieben und hassen* usw. fest, sondern auch zwischen *Lebewesen und Mann; Weib und lieben; hassen und schlecht* usw. So oft Sie die Beziehung von je 10 Wörtern festgestellt haben, sagen Sie dieselben vorwärts und rückwärts her, und dann von Sprache an bis zum letzten Worte, zu dem Sie gekommen sind und umgekehrt. Schicken Sie mir ihre Auseinandersetzungen zur Durchsicht ein.

E efant	öde	Altar	Zeit
Lebewesen	Wüste	Priester	Uhr
Mann	Sand	Mönch	Tasche
Weib	Stein	Nonne	Anzug
lieben	hart	sanftmütig	Schneider
hassen	weich	wild	Schuhmacher
schlecht	Teig	blutdürstig	Stiefel
gut	Brot	Tiger	Strumpf
Mutter	Wasser	Katze	stricken
Kind	flüssig	Hund	Mädchen
Schule	fest	treu	Zopf
Lehrer	Würfel	Freund	Haar
Stock	Dreieck	Feind	weiss
Baum	Geometrie	Krieg	schwarz
Wald	messen	Friede	Kohle
Berg	wiegen	glücklich	Feuer
Tal	Wage	traurig	rauchen
Fluss	Stern	Tod	Zigarre
Meer	Himmel	Leben	Messer
Wolke	Gott	kurz	Schwert
Regen	Gottesdienst	lang	Helm
fruchtbar	Kirche	Ewigkeit	Feder

1. Konzentrationsübung.

Sagen Sie obige Reihe, die erste Woche täglich, die zweite Woche jeden zweiten Tag, die dritte und vierte Woche jeden dritten Tag vor- und rückwärts her.

Das auswendige Wiederholen dieser Reihe lehrt uns auch, unsere Aufmerksamkeit an den jeweiligen Gegenstand zu fesseln, und heilt uns somit von Zerstreutheit, da wir in diesen Übungen sofort stecken bleiben, sobald unsere Gedanken abwandern und wir dadurch unsere angehende Zerstreutheit sofort gewahr werden.

Das ist von höchster Wichtigkeit, denn ohne eine gründliche Schulung der Aufmerksamkeit kann es keine vernünftige Schulung des Gedächtnisses geben. Schon der Lehrer in der Volksschule sagte uns: Seid aufmerksam! Aber das ist oftmals viel leichter gesagt als getan. Nehmen wir eine Zeitung oder ein Buch zur Hand, so können wir den besten Willen haben und den festesten Vorsatz fassen, daß wir ein Kapitel mit voller Aufmerksamkeit lesen wollen und dennoch, wenn wir 10 oder 20 Zeilen weit gelesen haben, erinnert uns irgendein Wort an etwas anderes und flugs wandern unsere Gedanken ab. Unsere Augen folgen immer noch den Zeilen, aber unsere Gedanken sind ganz wo anders, und erst wenn wir an das Ende des Kapitels kommen, schrecken wir auf und werden gewahr, daß wir gar nicht wissen, was wir gelesen haben. Wir sehen also, daß uns der gute Wille und der feste Vorsatz allein nichts nützen, da wir trotzdem immer wieder in die Zerstreutheit verfallen. Je öfter Sie aber in die Zerstreutheit verfallen, desto stärker wird die üble Gewohnheit der Zerstreutheit, desto schwächer Ihr Widerstand, Ihr Wille, bis Sie schließlich den Kampf ganz aufgeben und sich selbst einreden, dieser Zustand sei eben Ihre natürliche Veranlagung, gegen welche sich nichts machen lasse.

Zerstreutheit heilen

Und doch ist Zerstreutheit kein angeborener, sondern nur ein anerzogener Zustand, welcher freilich, wie ich später zeigen werde, zum großen Teil durch die verkehrte Lernmethode besonders auf den Mittelschulen großgezogen wird. Wol-

len wir uns vor Zerstreutheit heilen, so müssen wir ein Mittel finden, das uns die *augenblickliche* Kontrolle über uns selbst verleiht, so daß wir das Abschweifen der Gedanken ohne den geringsten Verzug gewahr werden. Dieses Mittel haben Sie an der Hand, wenn Sie obige Reihe abwechselnd vor- und rückwärts *auswendig* hersagen, denn sobald Ihre Gedanken abschweifen wollen, bleiben Sie stecken. Durch dieses Steckenbleiben, gleich einem geistigen Rippenstoß, werden Sie augenblicklich gewahr, daß Ihre Gedanken abschweifen wollten, Sie kommandieren sie sofort auf ihren Platz, und fahren mit dem Hersagen der Reihe weiter, und mit jedem Male, da Sie nun auf diese Art die angehende Zerstreutheit augenblicklich bekämpfen, wird Ihr Widerstand, Ihr Wille stärker und die Zerstreutheit schwächer, bis Sie endlich Ihre Gedanken vollkommen in der Gewalt Ihres Willens haben. Deswegen verlange ich auch, daß Sie die Reihe abwechselnd einmal vorwärts, das nächste Mal rückwärts hersagen, damit Sie dieselbe nicht mechanisch hersagen können, sondern immer wieder denken müssen. Denn sobald Sie eine Reihe annähernd mechanisch hersagen können, ist es mit der Kontrolle vorbei, Sie müssen diese Reihe dann aufgeben, und sich eine neue, längere zusammenstellen.

Wenn Sie jahrelang in der Knechtschaft der Zerstreutheit gelegen sind, so können Sie natürlich nicht erwarten, daß Sie in drei Tagen davon befreit werden, aber wenn Sie die Übungen gewissenhaft machen, werden Sie bald eine bedeutende Besserung gewahren. Dabei lassen sich diese Übungen überall und jederzeit vornehmen, auf Spaziergängen, in der Eisenbahn, Trambahn usw., so daß Sie manche sonst unbenützte oder gar langweilige fünf Minuten für Ihre geistige Genesung und Ihr geistiges Wachstum ausnützen können. Gerade das innerliche Hersagen der Reihe an belebten und lärmerfüllten Plätzen er-

fordert eine bedeutende Konzentration, ist also eine ganz vorzügliche Übung.

Geistiger Blitzableiter

Melancholiker und Leute, welche von anderen unzuträglichen Gedanken heimgesucht werden, sollten beim ersten Auftauchen solcher Gedanken sofort diese Reihe auswendig rezitieren, wodurch ihren Gedanken eine andere Richtung gegeben wird. Ärzte haben diese Übungen mehrfach bei Kuren empfohlen.

Diejenigen, welche eine fremde Sprache lernen, sollten die „Sprachenreihe" in die betreffende Sprache übersetzen und täglich hersagen, da sie sich dadurch daran gewöhnen, in der fremden Sprache zu denken, und das Hersagen in einer Sprache, die uns nicht so geläufig ist als unsere Muttersprache, auch noch mehr Aufmerksamkeit erfordert.[1])

Der Wille.

Der Wille ist der Grundstein des Erfolges. Man mag körperlich **sehr** gesund und arbeitsfähig, man mag ein scharfer Beobachter und tiefer Denker sein, man kann ein Mensch voll edler Gefühle sein, wenn man aber keinen Willen hat, so wird man nichts leisten und nichts erreichen, sondern nur einen Automaten mit feinstem Mechanismus ausgestattet vorstellen. Alle großen Taten der Welt sind von starken Willensmenschen ausgeführt worden, aber nicht alle von ihnen waren starke Willensmenschen von Geburt aus, sondern manche davon haben sich erst dazu erzogen. Gerade in dieser Möglichkeit, daß man sich selbst zu starkem Willen erziehen kann, liegt ein großer Trost, denn sie gibt uns endgültig die Waffe in die Hand, mit der wir den Sieg im Kampfe ums Dasein erringen können. Die Wichtigkeit der Willenserziehung wurde auch rich-

---

[1]) Falls Ihnen jedoch die betreffenden Wörter der fremden Sprache noch nicht bekannt sind, sollen Sie bis zum 4. Abschnitt warten, in dem ich zeige, wie man sich die Vokabeln einer fremden Sprache auf leichte Weise einprägen kann.

tig von allen großen Religionsstiftern erkannt. Sie legten ihren Schülern schwere Prüfungen und Bußen auf, und nur diejenigen, die mit zäher Willenskraft alle diese Prüfungen bestanden, wurden in ihre nähere Umgebung aufgenommen, sie wußten, daß nur Männer mit unbeugsamem Willen für die Verbreitung ihrer Lehren geeignet waren. Nur Männer und Frauen, deren starker Wille den ärgsten Martern und dem Tode widerstanden, konnten den neuen Lehren Achtung und Bewunderung verschaffen und zur Nachahmung anspornen.

Willen anerziehen

So haben auch die Mönche zu allen Zeiten denen, die in ihren Orden eintreten wollten, ein Prüfungsjahr auferlegt, in dem der Wille systematisch erzogen wurde. Sie erkannten richtig, daß ein einmaliger Vorsatz, eine einmalige Entschließung, selbst wenn sie unter den heftigsten Gemütsbewegungen zustande kam, nicht von Dauer sein würde, sondern daß der Vorsatz, der Entschluß immer wieder erneuert, und jede Willenshandlung regelrecht eingeübt werden müsse, bis sich eine Gewohnheit des Wollens herausgebildet habe. Sie wußten, daß das konsequente Wollen, jenes unbeugsame, durch nichts beirrte oder erschütterte Wollen, das allein zu einem großen Ziele führt, von den allermeisten Menschen erst erlernt werden muß, und daß dazu der Lernende für die erste Zeit eines erfahrenen Führers und einer steten Kontrolle bedarf, soll er das schöne Ziel eines festen Willens möglichst rasch erreichen. Die Wahrheit dieses Satzes können wir tagtäglich beobachten. Ein deutsches Sprichwort lautet: „Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert", d. h. die allermeisten Menschen wollen sich bessern in diesem oder jenem Punkte, aber dieses Wollen ist nur ein augenblickliches, das längere Zeit hindurch nicht wiederholt und gefestigt wird und somit bald verblaßt und von anderen häufiger

und mächtiger auftretenden Regungen erstickt wird.

Denselben Gesetzen aber, die für das moralische Wollen gelten, ist auch das Wollen in geschäftlichen oder Berufsdingen unterworfen. Wer „Wollen" richtig erlernt hat, der kann auch alles erreichen. Er wird seine Gesundheit schonen und kräftigen und sich zu großer Arbeit tauglich machen; er wird sich alle Kenntnisse, die er für sein Ziel benötigt, aneignen, er wird sein Gefühlsleben vollkommen in die Hand bekommen, er wird alle Eigenschaften, die für den Erfolg hinderlich sind, bezähmen und absterben lassen, und alle Erfolg fördernden wird er pflegen und entwickeln. Dabei bringt ihm jede dieser Bemühungen einen doppelten Lohn, nämlich den angestrebten, z. B. den Erwerb der benötigten Kenntnisse, gleichzeitig aber auch eine weitere Festigung des Willens. Denn da der Wille durch Übung gestärkt wird, muß jede dieser Willenshandlungen auch eine weitere Stärkung des Willens in sich schließen, muß die Willensgewohnheit weiter ausbauen.

Willensgewohnheit

Der Aufbau einer Willensgewohnheit ist aber von der höchsten Wichtigkeit, denn alles, was uns zur Gewohnheit geworden ist, geht leicht von statten. Wenn wir jahrelang gewohnt waren bei jedem Wetter täglich vor dem Abendtisch einen Spaziergang zu machen, so fällt uns das nicht schwer, selbst wenn es einmal schneit. Im Gegenteil, es würde uns eine Überwindung kosten zu Hause zu bleiben. Den ganzen Abend würden wir fühlen, daß etwas nicht in Ordnung ist, und uns am nächsten Tage geradezu sehnen nach der Stunde, wo wir den Spaziergang antreten können. In gleicher Weise müssen wir eine Gewohnheit herausbilden, das als richtig und nützlich Erkannte zu wollen, so daß wir uns unglücklich fühlen würden, wenn wir gegen diese Gewohnheit verstoßen sollten. Bis zu solch mächtiger Willensgewohnheit ist freilich ein weiter Weg, aber

bedenken Sie, daß alle die großen Männer, die Sie aus der Geschichte kennen, die Erfinder, Forscher, Philosophen, Kaufherren, Dichter, Künstler, Feldherren, Staatsmänner usw. diesen Weg gehen mußten, und daß sie nicht alle einen so treuen Berater hatten, wie Sie in dieser Anleitung, der Ihnen den Weg ebnete und kürzte. Nein, sie schlugen, weil führerlos, manchen Um- und Irrweg ein, wo es einen geraderen gab und mußten über manche steile Höhe klettern, die sie auf anderen Pfaden hätten leicht umgehen können. Es wäre also Feigheit, wollten Sie vor dem bißchen Mühe zurückschrecken, die Sie daransetzen müssen, um einen herrlichen Erfolg zu erzielen.

Freilich wird es am Anfang vorkommen, daß wir trotz guten Vorsatzes und trotz Anleitung noch manchmal straucheln, denn wenn wir uns mit einem Schlag verändern könnten, dann bräuchten wir uns ja nicht erst mühsam zum rechten Wollen erziehen. Der Grund liegt darin, daß sich in uns gewisse Gewohnheiten herausgebildet haben, die dem rechten Wollen entweder schnurstracks zuwiderlaufen, oder ihm doch oft ein Bein stellen, um es zu Fall zu bringen. Solche Gewohnheiten lassen sich leider nicht auf einen Ruck mit der Wurzel ausreißen, sondern wir können sie nur dadurch, daß wir ihnen durchgehends die Nahrung entziehen, allmählich zum absterben bringen. Bei der Erziehung des Willens handelt es sich also nicht nur darum, guten Weizen zu säen, sondern auch darum, vorerst das Unkraut, das den Weizen niemals aufkommen ließe, auszurotten, das Erdreich zu lockern und für die gute Saat vorzubereiten.

Feinde

Wir brauchen also zweierlei Willen, einen, der Neues, Gutes schafft, und einen weiteren, der alle üblen Einflüsse, die uns am Schaffen des Neuen, Guten hindern wollen, so oft und andauernd zurückdämmt, bis sie abgestorben sind; denn der Feinde, die es darauf abgesehen haben, unsere

guten Entschlüsse zum Wanken und Fallen zu bringen, gibt es gar manche.

Trägheit

Da ist zuerst die angeborene Trägheit. Des Morgens, wenn wir aufstehen sollten, um ein paar Körperübungen zu machen, und dann noch eine Stunde oder mehr, ehe wir an unsere Berufsarbeit gehen, dem Erwerben neuer Kenntnisse zu widmen, flüstert sie uns zu, es wäre draußen so kalt und im Bette so schön warm, wir wären auch noch nicht ganz ausgeruht, wir sollten fünf oder zehn Minuten zugeben, es wäre ja nur heute, dann wären wir frischer, und wenn man frisch wäre, leiste man in $^3/_4$ Stunden so viel als im verschlafenen Zustand in einer Stunde. Sind die zehn Minuten um, so findet sie, daß wir tatsächlich noch nicht ausgeruht wären und daß wir wirklich noch einer Viertelstunde Ruhe bedürften. Nach der Viertelstunde kommt sie zu dem Schlusse, daß nun doch schon die halbe Arbeitszeit versäumt sei, und es wegen der übrigen halben Stunde kaum noch der Mühe wert sei. Da wäre es schon richtiger, heute einmal ordentlich auszuruhen und dafür morgen früh um so tüchtiger zu arbeiten, auf einen Tag käme es doch auch nicht an. Nimmt man untertags oder abends ein Buch zur Hand, oder will man an einer praktischen Sache arbeiten, so findet die Trägheit, daß wir der frischen Luft bedürften, daß wir irgend etwas nachzählen oder irgendwo einen Haken einschlagen oder sonst etwas dringend besorgen müßten, obgleich die Sache während der Erholungszeit durchaus nicht dringend gewesen war usw.

Bekämpfung

Die Trägheit ist klug wie eine Schlange, sie ist nie um einen Grund oder um eine Ausrede verlegen! Aber gerade weil sie so hinterlistig ist, müssen wir ihr ganz energisch zu Leibe rücken. Wir müssen alle Gründe zusammensuchen und uns deutlich vor Augen stellen, warum wir uns von ihr nicht besiegen lassen dürfen. Wir werden uns z. B. sagen: Du willst dich durchringen zu einem großen Kaufherren, Fabrik-

besitzer, Erfinder, Forscher, Staatsmann oder Heerführer, und hast nicht einmal den Mut, fünf Minuten früher aus dem Bette zu springen, du willst ein Heer von Untergebenen befehligen und hast nicht soviel Gewalt über dich, daß du deinen Körper ein paar Meter weit vom Bett bewegen kannst, du willst doch nicht ein Feigling, ein Schwächling genannt sein, nein, nie und nimmer! Du müßtest dich ja vor dir selbst schämen, und welche Achtung sollten andere Leute vor dir haben, wenn du selbst keine vor dir haben kannst! Was würde . . . . . von dir denken, wenn er (sie) dich schließlich als solchen Schwächling kennenlernen würde. Nein Trägheit, du bist eine Schlange, die mich um meinen Lohn betrügen möchte, ich hasse dich, ich verachte dich, und hättest du sieben Köpfe, ich will sie dir abschlagen und sie unter meinen Füßen zertreten, darum heraus aus dem Bett und in die Schuhe hinein, denn mit den Absätzen kann ich noch fester auf sie treten! Natürlich kann man auch noch in anderer Weise mit sich rechten, indem man sich z. B. sagt, daß es lächerlich sei, daß fünf Minuten noch irgendeine besondere Erholung bringen, daß das Zimmer nach fünf Minuten um kein Haar wärmer wäre, daß man im Gegenteil, je länger man sich die Kälte in Gedanken ausmale, sie auch um so stärker empfinden würde usw.

Der willenstarke Mensch mag bei diesen Ausführungen lächeln, er weiß nicht, wie viele willensschwache Mitbrüder er hat und welch drastischer Mittel es bedarf, um sie zu einem Entschluß und zu seiner Durchführung zu bringen.

Ein zweiter Feind ist die ungezügelte Phantasie, die zur Zerstreutheit führt. Kaum haben wir uns an das Studium gemacht, da weiß sie schon ein Wort zu finden, an das sich ein recht angenehmer Gedankengang anknüpfen läßt, der mit dem zu bewältigenden Stoff aber gar nichts zu tun hat. Wie ein bezauberndes Irrlicht gau- „Ungezügelte Phantasie"

kelt sie vor unserem geistigen Auge. Nachdem es uns lange genug genarrt, löst es sich plötzlich in ein Nichts auf, und wir werden gewahr, daß wir eine halbe Stunde vertrödelt und nichts geleistet haben, und unser guter Wille eine Niederlage erlitten hat.

Auch die Leidenschaften bedienen sich gern der Phantasie, um unsere Aufmerksamkeit verstohlens auf sich zu lenken, und haben sie einmal den kleinen Finger erfaßt, und schüttelt man sie da nicht gleich energisch ab, so wird man sich hinterher nur selten ihrer Umgarnung entwinden können. Bei den Leidenschaften allein gilt der Spruch, daß die Flucht der bessere Teil der Tapferkeit sei. Für die Überwindung von ungezügelter Phantasie und Zerstreutheit sind die in diesen Heften gebotenen Konzentrationsübungen sehr am Platze.

Vergnügungen sind ein dritter Feind. Diese sehen wirklich nicht ein, warum man denn immer nur arbeiten und ihnen nicht auch gebührend huldigen soll. Schlauerweise fügen sie das verfängliche Wörtchen „gebührend" ein. Denn kein vernünftiger Erzieher von Menschen oder Selbsterzieher wird Vergnügungen ganz ausschalten wollen, da würde er seinen Pflegling nicht sehr weit bringen auf dem Wege zum Erfolg, denn es würde sich der meisten, besonders in jüngeren Jahren, eine solche Unlust bemächtigen, daß sie überhaupt nicht mehr vorwärts zu bewegen wären. Es braucht mehrere Jahre, bis wir so weit kommen, daß wir einsehen und empfinden, daß eine vernünftige Arbeit in sich selbst eine Lust und ein Vergnügen ist, und daß es keine reinere Freude gibt als den Rückblick auf eine gut gelungene Arbeit. Wie gesagt, vorerst will noch das, was man volkstümlich unter Vergnügungen versteht, seinen Platz in unserem Wochen- und Jahresprogramm haben. Und den soll es haben, aber nur einen angemessenen! Erst Arbeit und dann Vergnügen!

Haben wir wenig gute Arbeit geleistet, nicht nur in den täglichen Berufsarbeiten, sondern auch in unserer Fortbildung, die uns zu großem Erfolg in unserem Berufe verhelfen soll, so verdienen wir auch nur wenig Vergnügen; haben wir während eines Monats oder eines Jahres gute Arbeit getan, dann verdienen wir auch ein entsprechendes Vergnügen.

Oeffentl. Meinung

Aber wir dürfen keinen Vorschuß aufs Vergnügen nehmen, dergestalt, daß wir nach halbstündiger Arbeit drei Stunden dem Vergnügen nachlaufen! Und doch wie leicht unterliegen viele diesem Feinde, besonders wenn noch sein Bundesgenosse in Gestalt unserer guten Freunde auftritt, die uns auf alle mögliche Art zureden, unsere Arbeit im Stiche zu lassen, und mit ihnen hierhin und dorthin zu gehen oder die sich gar über unseren Eifer lustig machen. Die Meinung anderer, die sogenannte öffentliche Meinung, übt einen sehr großen Einfluß auf uns aus. Dieser Tatsache kann man sich so leicht nicht entziehen, deshalb muß man sie zum Guten wenden, indem wir versuchen, die Bewunderung oder wenigstens die Anerkennung der öffentlichen Meinung zu erzielen, die uns dann zu weiteren Anstrengungen ansporni. Vor Kameraden und Freunden, die uns hinderlich sind, müssen wir uns zurückziehen und entweder für uns bleiben oder solche Freunde suchen, die das gleiche Ziel wie wir verfolgen, und uns in unseren eigenen Bemühungen anspornen und hilfreich sind. Wer ein tüchtiger Geschäftsmann werden will, der trete aus allen Vereinen aus, ausgenommen vielleicht einem, der ihm für sein Fortkommen besonders nützlich ist. Er richte sein Leben und seine Zeit ganz neu ein und gehe allen Nebeninteressen, wie sie besonders die Vereinsmeierei mit sich bringt, aus dem Wege. Er konzentriere sich vorerst ganz auf seine eigenen Berufsinteressen. Er suche niemals nach einem Ehrenamt, denn solange er darnach suchen muß, ist er noch nicht

reif dafür, d. h. ist er in seinem eigenen Geschäfte oder Berufe noch nicht weit genug vorwärts gekommen. Erst wenn das Ehrenamt ihn sucht, kann er der Erwägung nähertreten, ob er es annehmen soll oder nicht.

(Fortsetzung folgt.)

1. Willensübung.

Sie lesen diesen Abschnitt nochmals ganz und zwar gründlich durch. Sie gestatten sich keine Ausrede, daß dies oder jenes für Sie nicht von Interesse oder von Wichtigkeit sei, um der Flüchtigkeit keinen Vorschub zu leisten, und sich selbst zur Gründlichkeit zu erziehen. Wenn Sie wirklich der Ansicht sind, daß dies oder jenes, was in diesem Abschnitt enthalten ist, für Sie nicht wichtig sei, so zeigt das nur, daß Sie über das Gelesene nicht gründlich nachgedacht und somit die Anwendung auf sich selbst und Ihren Beruf noch nicht gefunden haben. Gerade deswegen ist eine nochmalige, gründliche Durchnahme des ganzen Abschnittes sehr am Platze.

2. Willensübung.

Sie stehen von morgen ab um $^1/_2$ Stunde früher auf, ganz gleichgültig, wann Sie zu Bett gekommen sind. Sobald Sie aufwachen oder geweckt werden, springen Sie, ohne sich einen Augenblick zu besinnen, aus dem Bett und beginnen mit dem Ankleiden.

3. Willensübung.

Sie machen die angegebenen Körperübungen und arbeiten dann an dieser Lehre. Sie machen während des Tages alle übrigen hier angegebenen Übungen für Beobachten, Denken, Gedächtnis usw.

4. Willensübung.

Sie überlegen sich genau, welches Ihre Hauptfehler und -schwächen sind und beschließen, dieselben zu bekämpfen. Sie schreiben dieselben auf ein Blatt Papier, gegebenenfalls in Geheimschrift. Abends nehmen Sie das Blatt vor, denken nach, was den Tag über alles vor sich gegangen ist, und verzeichnen dann auf dem Zettel, wie oft Sie unterlegen, wie oft Sie siegreich gewesen sind, und zwar vollkommen unparteiisch, ohne jede Beschönigung. Sie teilen mir bei Einsendung des Übungsblattes das Ergebnis sämtlicher Tage mit. Das wird ein Ansporn für Sie sein, sich vor dem Rückfall in den Fehler möglichst in acht zu nehmen.

Da verschiedene Übungen längere Zeit fortgesetzt werden müssen, bis sie einen wirklichen Erfolg aufweisen, so können Sie mit dem Inhalt der übrigen Abschnitte weiterfahren und diese Übungen nebenherlaufen lassen.

Die Schüler werden in ihrem eigenen Interesse gebeten, beim Einsenden von Übungen ihre Schülernummer, ihren Namen und ihre Adresse auf jedes Blatt und *deutlich* zu schreiben und auch die mündlichen Übungen gewissenhaft vorzunehmen, was ja auf Spaziergängen usw. geschehen kann. Das Briefporto beträgt für Briefe aus dem Deutschen Reich und Österreich-Ungarn bis zu 20 Gramm 15 Pfennig bzw. 15 Heller; von 20 bis 250 Gramm 25 Pfennig; aus dem Ausland für die ersten 20 Gramm 20 Pfennig, für jede weiteren 20 Gramm 10 Pfennig, auch von Österreich-Ungarn nach der dortigen Landeswährung. Ungenügend frankierte Briefe werden nicht angenommen.

Dieser erste Abschnitt ist nur als Grundwerk und Vorbereitung auf die übrigen zu betrachten.

Druck: Königl. Hofbuchdruckerei Kastner & Callwey, München.

Gedruckt nur für die Schüler der Poehlmann'schen Geistesschulung. Dieses Uebungsblatt darf ebensowenig wie die Abschnitte anderen gezeigt oder überlassen werden.

1

Buchnummer ....
des Schülers.

Name ....

Strasse u. Nr. ....

Ort ....

Übungsblatt zum I. Abschnitt.

Dieses Blatt ist nach vorheriger Durchnahme des Abschnittes auszufüllen und zur Durchsicht einzusenden.

Bestimmen Sie die Beziehungen, wie gezeigt, zur Sprachenreihe. Benützen Sie dabei folgende Abkürzungen: Syn. für Synonyme; G. u. A. für Gattung und Art; A. d. G. für Arten derselben Gattung; G. u. T. für Ganzes und Teil; G. u. h. E. für Gegenstand und hervorstechende Eigenschaft; U. u. W. für Ursache und Wirkung; Zus. für Zusammengehörigkeit; Geg. für Gegensatz; Z. V. für zufällige Verbindung; Ä. d. L. für Ähnlichkeit des Lautes.

I. Übung.

U. u. W.	Sprache	
	sprechen	G. u. h. E.
G. u. T.	Zunge	
	Mund	G. u. T.
G. u. T.	Kopf	
	Gehirn	G. u. h. E.
U. u. W.	Verstand	
	Wissenschaft	A. d. G.
G. u. A.	Kunst	
	malen	U. u. W.
G. u. h. E.	Bild	
	ähnlich	Geg.
G. u. A.	unähnlich	
	kleiner	Geg.
G. u. h. E.	gross	
	Elefant	G. u. A.
G. u. A.	Lebewesen	
	Mann	
	Weib	
	lieben	
	hassen	
	schlecht	
	gut	
	Mutter	
	Kind	
	Schule	
	Lehrer	
	Stock	
	Baum	
	Wald	
	Berg	
	Tal	
	Fluss	
	Meer	
	Wolke	

Wolke
Regen
fruchtbar
öde
Wüste
Sand
Stein
hart
weich
Teig
Brot
Wasser
flüssig
fest
Würfel
Dreieck
Geometrie
messen
wiegen
Wage
Stern
Himmel
Gott
Gottesdienst
Kirche
Altar
Priester
Mönch
Nonne
sanftmütig
wild
blutdürstig
Tiger
Katze
Hund
treu

treu
Freund
Feind
Krieg
Friede
glücklich
traurig
Tod
Leben
kurz
lang
Ewigkeit
Zeit
Uhr
Tasche
Anzug
Schneider
Schuhmacher
Stiefel
Strumpf
stricken
Mädchen
Zopf
Haar
weiss
schwarz
Kohle
Feuer
rauchen
Zigarre
Messer
Schwert
Helm
Feder

Was kommt aus den bisherigen Ausführungen der Gesundheitslehre für Sie besonders in Betracht?

Seit wann machen Sie die Körperübungen?

Welche Beobachtungs- und Gesichtsübungen haben Sie gemacht?

Welche Phantasieübung haben Sie vorgenommen?

Wie erwecken Sie Interesse für einen Plan oder eine Sache?

Ist Ihnen die Gedächtnisübung schwer gefallen?

Wie oft und wo machen Sie die erste Konzentrationsübung?

Haben Sie sämtliche Willensübungen gemacht, und wie oft?

Wann haben Sie mit der 2. und 3. Willensübung angefangen und wie ist es Ihnen dabei ergangen?

Was ist das Ergebnis der 4. Willensübung? Was sind Ihre Hauptschwächen? Wie kämpfen Sie dagegen an? Mit welchem Erfolg?